

带孙引焦虑 天伦如何享

由于独生子女、房价上涨等等原因，由父母帮忙带小孩似乎成为了中国的常规现象，即使很多呼吁父母放手的声音，但是中国父母们却被层层束缚，无法放手。在网页被一排排的超三成老人患“带孙焦虑症”的信息刷屏时，令人不禁疑问，带孙子真的会造成心理问题吗？为此，记者采访到广州医科大学附属某医院临床心理科主任余金龙。

带孙致“心病”？

余金龙表示，心理疾病的原因分为内源性和外源性，虽然大多疾病都是内外因皆有，但是可以判断以哪部分原因为主。

之前深圳老人因带孙致抑郁跳楼的新闻，其中的老人并不是因为带孙子导致的抑郁，而是原本患有抑郁，在没有治疗的情况下，带孙加重了病情而造成惨剧。余金龙表示，抑郁、妄想症等比较严重的心理疾病更多的由基因或神经机制决定，带孙属于外界的压力或是诱因，并不能导致抑郁等严重“心病”。另外，专

家提醒广大青中年人，在要求父母帮忙带孩子后，也要多与父母交流，关注父母的心情变化。

除严重“心病”外，还有轻度的焦虑、强迫症等，而这些“心病”的主因恰恰是外源性的，也就是说，带孙确实有可能导致这一类疾病。心理门诊中，也有很多因为带孙来看病的，他们的原因多种多样。有的仅仅觉得带孙累，有的因为带孙子与女婿或媳妇理念不同争吵的，有的人因为责任太大等。余金龙表示，很多老人都是焦虑、烦躁、担心、紧张、失眠、身体不舒服、胃痛、气不顺、胃口不好等等症状来到门诊，而原因追根究底都

是带孙，这类病症，我们将其统称为带孙焦虑。

带孙本是享天伦

老人在接受子女交予带孙这一“任务”之后，不要抱有太高期望。不要期望工作好做，也不要对晚辈期待过高，期待得到相应的回报，也不要对自己期望太高，比如“我一定要将孙子带得白白胖胖”、“要让孙子很懂事、很听话”等。

余金龙表示，儿孙陪伴本应是一件尽享天伦之乐的事情，老人们也不要将之视为压力对待，而应该享受带孩子的过程。“年

老在家没事，有个孩子陪着玩多好。”应该抱着这种心态，不要担心“要是带不好，媳妇女婿怎么看”等。

老人应认识到：抚养孙子应是其父母的责任，帮忙带并不代表责任的转移。有的老人一晚上起来好几次，就为看孩子有没有踢被子；有的因为孩子生病自责，坐立不安，最后完全打乱生活规律，甚至损害健康，得不偿失。余金龙建议，如老人们在带孙时感到吃力，不要坚持“一定要带”，可与儿女商量，分担家务，有条件可以请小时工或保姆。

(殷鑫)

养宠物的人 进取心强



洛阳的修鞋师傅老马下肢瘫痪，为了代步，他用自制的“轮椅”当工具。每单艰难出行时，一条大黄狗都会用前爪帮着推。大黄狗还会帮老马看摊儿，冷了给他暖脚。大黄狗出名后，有人想高价买走它，但都被老马拒绝了。如此厚重的生命链接，对老马来说弥足珍贵。

很多研究发现，人的身心健康都能从与动物的积极互动中获益。身体方面，抚摸动物或观看热带鱼能降血压。一项对我国 700 多名空巢老人的调查发现，饲养宠物者的身体状况明显好于不饲养宠物者。

心理方面，养宠物的人往往自尊心、进取心更强，情绪更积极，对生活更满意，孤独感更少。美国一些医院和疗养院常借助动物辅助治疗促进病人身心康复。病人每周在固定时间和受训过的动物共处一会，比如拥抱、抚摸、向动物倾诉等。但研究发现，并非所有人都能从养动物中获益，积极的情感联系是前提。

(祝卓宏)

老年人跳广场舞 40 分钟就够

每到傍晚，社区里、广场上、小区花园中都会准时响起悠扬的音乐声，一群老人随着音乐舞动。跳“广场舞”既养身又怡情，但如果老年朋友们盲目地“跟风”跳，就有可能得不偿失。

专家介绍，跳舞时心跳、血流加快，呼吸加深，还能促进其他器官的代谢。但是，很多老人觉得广场舞运动量小，多跳一会儿才有效果，因此跟着舞群从头跳到尾，算下来，有的甚至会跳上两个多小时。对此，专家认为，老人运动时间过长，会促使身体释放大量激素来分解蛋白，补充过度运动的能量需要，加快器官衰老。若超出心脏负荷能力，还会造成心脏功能衰退，反而有害身体健康。

建议锻炼总时间以不超过 60 分钟为宜，这 60 分钟要合理分配：跳之前要先做 5 到 10 分钟简单的拉伸肌肉和韧带的热身运动；最多跳 40 分钟，强度以轻度过出汗为准；跳完后原地歇 10 分钟左右，可做些动作缓慢、放松的整理运动，不要直接回家，否则会影响大脑氧的补充和静脉血回流，使血压降低。此外，老年人跳广场舞，应尽量避免大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作。跳舞时穿吸汗的棉质衣服，同时最好额外带件外套，以防出汗后受凉。

(大洋)

娘的假生日



娘的生日整整骗了我们 45 年！在我们东北农村，有一个独特的生日习俗：家庭成员过生日时，全家要炒几个荤菜，并且要煮几个鸡蛋作为生日礼物。在生活困难时期，能够吃到荤腥、几个熟鸡蛋，绝对是一种奢侈的行为，所以，我小时候和哥哥姐姐一样，都翘首企盼自己的生日。

但在过去的农村，这却是件让家中老人非常为难的事：五个鸡蛋就可以换回一个新书包，两个鸡蛋换回的盐，可以够全家人吃一个月的。所以，过生日如同现在过年一样：有人欢喜有人忧。我的三个哥哥、一个姐姐都把自己的生日记得牢牢的——记不住也没关系，娘把她的几个孩儿的生日刻在了心里，但是，娘却始终记不住她的生日。

40 多年前，我们问过娘的生日，娘一直不肯说。问急了，娘才含糊地说：她的生日是除夕这天。除夕是中国的传统节日，也是一年中最为重要的日子，家家都要杀鸡宰羊改善伙食。所以，娘的生日是“举家同庆”，娘根本没享受到生日的“待遇”。我们一直为娘“抱屈”：娘的生日咋偏偏就是除夕这天呢？这生日不就等于没过吗？可娘每年除夕都乐呵呵地为全家人煎炒烹炸，没有为自己做过一道特殊的生日菜。

办理个人身份证时，娘在“生日”一栏写上了“1 月 1 日”——还是东北农村的习俗：生日按农历

算。

娘的生日，就这样被我们“淹没”在了举国同庆当中。换句话说：娘这 45 年没过过一次自己的生日。

去年夏天，父亲病重入院。临终前，他把我们兄妹几个叫到床榻前，告诉我们：你娘的生日是农历四月十三。你娘当年之所以把她的生日“定”在除夕，全是她的主意——你娘说：过一个生日要破费

那么多的鸡蛋，真舍不得呀！省下两年的生日，就可以给孩子买件新上衣啦！

父亲的话让我们兄妹几人大吃一惊！啊？娘的生日不是除夕！

父亲临终前的最后一句话是：好好养你们的娘！

如今，我们兄妹几人像小鸟离巢一样，先后飞到了城市。而娘，却依然住在乡下的老家，一个人寂寞地生活着——娘说她不寂寞：她

是五谷的司令，鸡鸭的“掌门”！

前段时间，远在上海的大哥早早就给我们兄妹几个打来电话，约好大家早早为母亲请好假，在母亲生日那天，全体回到乡下看望年迈的娘，为她老人家做一桌饭，陪她老人家唠一天的嗑，给她老人家过一个风风光光的生日！一个真正属于她的生日！——我们兄妹几个异口同声：照办！

(钱国宏)

六里地的孝顺

大儿子住在郊区，离我住的楼房只有六里地。如今我和老伴已接近 80 岁，行动迟缓，有时就懒得做饭，大儿媳和儿子商量，中午饭不让我俩做，每天他们做饭，然后开车送过来。

好在不远，加点保温措施，饭送到楼上，还热乎着呢！就这样，长年累月，不管刮风下雨，我俩

都能吃上儿子送来的热乎饭菜。大儿媳还经常包好多个饺子或馄饨放在冰箱冻上，叫我俩早晚应急吃。儿子和儿媳对我俩的照顾真可谓无微不至，我俩很感激孩子的孝顺。

儿子和儿媳经营着一个粮油门市部，白天忙得不可开交，只有晚上才有闲空，这时大儿媳经常

来我这儿唠嗑、收拾屋子，帮我们洗衣服，并且每次来都会买来水果和新鲜蔬菜。我俩感觉儿子好像就住在隔壁，方便得很，感到十分幸福。

别看儿子离我们的住处只有六里地，可一个来回就 12 里，一天来两回就是 24 里地，这个月下来，就 400 多里地。一年，两年，

好多年了，儿子还在坚持。如今他们也是 50 多岁的人了，我就想尽量地减少孩子们的负担，做一些力所能及的事。

比如我俩如果多做一顿饭，儿子就少做一顿饭，我俩多洗一件衣服，孩子们就少洗一件衣服，我俩力所能及地把卫生搞好，孩子们看了就会放心和高兴！

(王凤在)