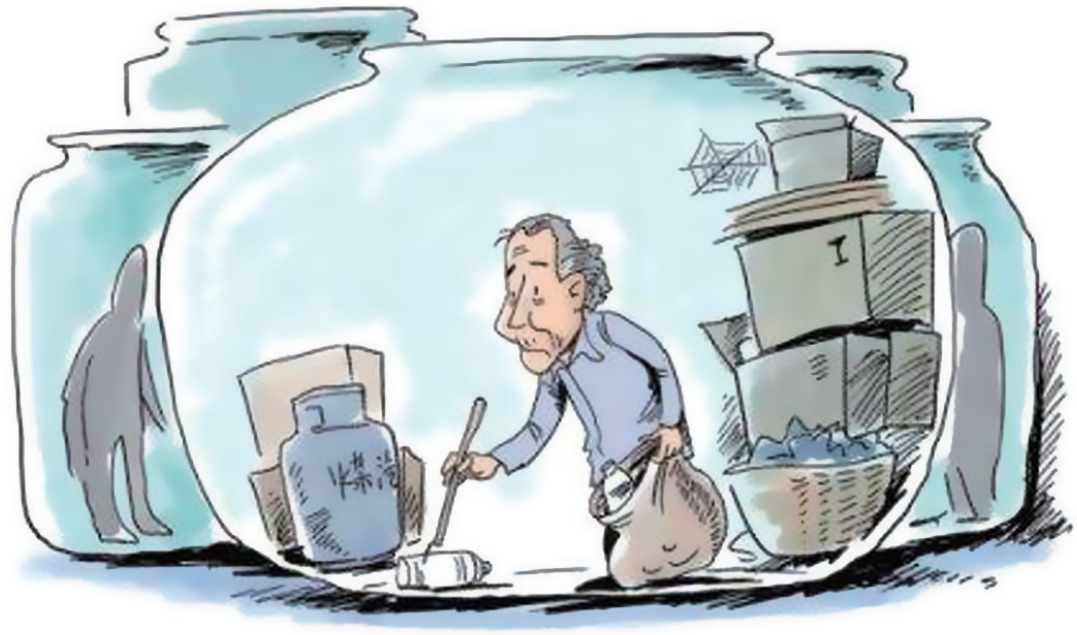
走进屋檐下 倾听子女与年老父母的“磕碰”

专家：子女“陪老”要注意精神慰藉

同住一个屋檐下，还是各过各的？不少老人和子女有着这样的疑问，老人们担心彼此生活习惯有差异，认为分开住更妥当；子女们则因为担心老人的健康安危而“总悬着一颗心”，对不同住“心有忧虑”。对此，专家表示，年迈体弱的老人最好和子女同住，“如果老人和子女不同住一个屋檐下，最好也要近距离居住，同时，子女‘陪老’应更注重精神慰藉。”

□ 陈红 记者 马冰璐



数据：

我国有近一亿独居或空巢老人

最新统计显示，截至2017年底，中国60岁以上老年人口达2.41亿，占17.3%，2017年净增老年人口1004万人；另有数据表明，目前在我国2亿多的老年人中，有近一半为独居或空巢。

根据《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》预测，到2020年，全国60岁以上老年人口将增加到2.55亿人左右，占总人口比重提升到17.8%左右；80岁以上的高龄老人将增加到2900万人左右，独居和空巢老年人将增加到1.18亿人左右，老年抚养比将提高到28%左右；用于老年人的社会保障支出将持续增长；农村实际居住人口老龄化程度可能进一步加深。

换言之，届时全国平均不到6人中有一位老年人。这些老年人差不多每两位当中，就有一位子女不在身边或无子女，不得不自己孤独地面对衰老。全社会差不多每4人需要抚养一位老年人。

有专家预测，到2030年时，我国老龄人口比例将超过1/4；在2050年前后达到顶峰，约占总人口的1/3。那时，我国将有4.8亿、甚至接近5亿老年人。

老人说：

生活习惯不一样 分开住更妥当

70岁的刘阿姨家住合肥市王卫社区，身体十分硬朗，5年前老伴去世后，她一直单独居住，“女儿在上海，儿子在合肥，都邀请我和他们同住。”虽然子女们盛情邀请，但刘阿姨有着自己的打算，“女儿和儿子都有自己的小家庭，我不想给他们添麻烦。”

刘阿姨觉得，老人和年轻人的生活习惯不一样，同住一个屋檐下，难免会有磕磕碰碰，“所以分开住挺好的。”她说，女儿虽说离得远些，但每到节假日都会带着外孙女回来看望自己，“儿子更是每隔一两周就来看看我，陪我聊聊天，帮忙做做家务，有时候周末还接我出去玩。”

刘阿姨说，眼下自己最重要的任务就是保重好身体，“我每天都晨练，希望有个好身体。”她和子女们约定好，等自己年老体弱了，就会搬去和他们同住，“虽然单独居住，但我一点也不孤单，“我经常参加社区党委、老龄办组织的活动，每天都过得十分充实快乐。”

子女说：

最怕老人出问题，总是悬着一颗心

“为人子女，我最担心的就是父母独自居住时，健康安危出问题。”35岁的罗女士说，自己是独生子女，结婚后，曾多次劝说父母搬来一起住，“可他们总说，老家热闹熟人多，不愿来合肥，更不愿给我添麻烦，打扰我们一家三口的生活。”

“我爸有高血压，妈妈心脏不好，一想到他们的健康状况，我总是悬着一颗心。”罗女士说，孩子小的时候，自己一般每隔两周便回老家看望看望父母，“现在孩子大了，周末得上辅导班，我压根抽不出时间回老家陪伴父母。”

最近两年，眼瞅着父母白发渐多，身体渐弱，罗女士有些坐不住了，“公公婆婆住在我们隔壁小区，有个头疼脑热的，我们走几步路就能赶过去照顾，可我爸妈离我100多公里，根本照应不上。”

“我希望他们把老家的房子卖了来合肥住，可他们还在犹豫。”罗女士说，自己理解父母“故土难离”的心情，也知道他们是怕给自己添麻烦，“可总这么分开住，我的心得一直悬着，太焦虑了。”

专家说：

最好同住或近距离居住

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，不少老人因为各种原因没有和子女一起住，但是随着年龄的增长，无论是心理上还是生理上，都会出现一些问题。年纪大了之后，身体容易出问题，心理也容易产生孤独感。比如，有的老人出门时会忘记关水电气或忘带钥匙等，还有的老人年纪大了之后会变得比较敏感，总觉得自己身体有问题。子女不能随时陪在身边，也不能时刻照顾到他们的感受，因此总是悬着一颗心。

“虽说老人选择独居是个人意愿和个人的权利，谁也不能干涉，但是子女还是应该尽量和父母沟通、交流，能住在一起就尽量住在一起。”周金妹认为，老人有权利选择和谁居住在一起，老人和年轻人的生活习惯毕竟不一样，生活在一起总会产生摩擦，因此选择独居，这也是老人的自由。但是她强调，这也要根据老人的身体情况做决定，如果老人身体较差，最好还是和子女一起居住。如果老人非要选择独居，提倡子女最好住得离老人近一些，这样方便经常看望和照应。

周金妹分析，此外，老人和子女难以实现同住一个屋檐下的原因还包括这些：首先是经济因素，致使子女与父母分开居住；其次是子女工作时间忙，看望陪伴时间少；还与观念意识有关，有些子女存在孝心不够的问题。

现代生活节奏快，年轻人忙于工作等，与老人相处时间少，也更注重个人生活空间。因此，现在常说的“一碗热汤”的距离，也就是子女从居住的房子送汤到父母住的住所，汤还是热的，也就是分开居住，距离相隔不远，子女既方便看望陪伴老人，又保有自己相对私密空间，“在我看来，‘一碗热汤的距离’不失为一种较为理想的相处方式”。

周金妹强调，子女与老人的居住距离远近，确实影响着相处陪伴方式。老人和子女能同住是最好，其次是同小区距离近互相照应，再次是同城居住，有事能照顾得到。

子女“陪老”应更注重精神慰藉

“除了保持空间距离上的‘亲近’，子女‘陪老’还应更加注重精神慰藉。”周金妹认为，虽然，如今老人的家庭关系、社会关系逐渐走向开放、自主、独立，但子女还是要发挥好家庭成员之间的精神慰藉作用。

子女作为家庭成员，不但要在物质方面为老人提供支持，还要在精神方面支持老人。例如，与老人保持频繁的联系是每个子女都应努力做到的，这对于独居老人尤为重要。对于长时间寂寥的老人而言，子女仅仅只是打一个简单的电话，也是他们精神上的莫大安慰。

周金妹强调，特别是有的子女距离老人特别远，在外地甚至在外国，更应该多利用微信、视频等通讯方式与老人保持频繁的联系。如此一来，不但子女可以多关怀老年人的生活状况、身体情况，及时了解老人的需求，老人也可以了解子女的生活状态，彼此在心理上保持亲密和亲近。