

# 老伴“单漂”，留守大爷怎么熬



“老漂族”无处安放幸福和晚年；远离老家，超9成“老漂”动过回家念头……当各种关注点都落在“老漂”身上时，或许遗忘了留守在老家的人。有调查显示，带孙“老漂”多是老太太，而缺乏生活技能的大爷很大部分只能独自留守。老伴进城带孙，老家的空巢大爷怎么办？

## 群像：孤独失落不敢病

湖南株洲69岁的汤显望已独自留守6年，老伴给子女带孙，“带完一胎带二胎”。

6年多前，媳妇刚怀孕，老伴就被喊去照看，怕汤显望生活不能自理，老伴还特意在家拖延1个月，给他培训生活技能。虽然技能学会一些，可是老伴一走，汤显望的心都空了。刚开始还做饭，后来觉得吃“独食”没滋味，他便省事吃泡面，吃熟食，半年多就吃出了高血压，经常犯头晕，一开始不敢告诉老伴。等到夫妻分别1年多，汤显望实在熬不住了，他便以病情相要挟，希望老伴能回家。可是儿子的一个诉苦电话，就让他打消了念头，“继续熬着吧”。

“孤独、失落、不敢病。”北京64岁的谭咏水用三个词描述着独自留守的生活现状。去年，他去参加

一次活动摔伤了腿，老伴远在合肥带孙不能回家，谭咏水只好拜托一位老同事在医院照顾了三天，“不敢生病，不能给子女老伴添麻烦”。

## “留守五人帮”搭伙互助

采访中记者发现，吃饭问题是摆在第一位的难题，不少人只能“独食”。而有研究显示，“独食”的爷爷抑郁风险非常高。

“不会做饭的人，想把米饭煮熟都难；煮完了又一个人吃，难免胡思乱想，心里不平衡。”还好，江西南昌62岁的黄俭志找到了“组织”。他在小区走访一圈后，发现有不少“难兄难弟”。他主动上门拜访聊天，结成了“留守五人帮”。更幸运的是，其中69岁的老秦厨艺还不错。五人便商议，4个人AA伙食费，由老秦下厨，“大家平时一起吃饭，一起打牌钓鱼，非常热闹”。

辽宁大连、62岁的蒋连成也和楼下的邻居约好，两人AA去外面下馆子，平时一块下棋说话，“去年，我老伴和女儿没回家过年，他还接我上他家里过年呢”。

“老伴出门在外，我就依靠朋友。”山东济南64岁的李千山出门教太极认识了一帮拳友，平时老伴寄来礼物他都会跟拳友分享，“去年我不小心摔了一跤，拳友送我去

医院且轮流照看，非常感动”。

## 隔月坐高铁和老伴“约会”

“单身”更难熬。”采访中，不少老年夫妻非常恩爱，突然被分离导致情感缺失。湖北武汉69岁的胡文斌说，老伴去上海带孙，他则留在老家帮着照看外孙。3个多月后，他便寂寞难挨，“有时在客厅看电视，突然会听到老伴在唠叨，转头一看，哪有人？”有一次老伴在电话里不经意说了句：“你在家难过，就坐车来看我看孙子，现在高铁也快。”胡文斌心想：对啊，武汉到上海也就5个多小时。他和女儿商量好：周末女儿自己带小孩，自己可以去上海看老伴。分隔8个多月后，胡文斌在上海高铁站见到迎接的老伴，“她老远就哭了，我也哭了”。从此，他们约好每隔一个月就见面一次。胡文斌还跟女儿学会了玩微信，隔三差五就给老伴发视频聊天，“看看老伴，看看孙子，也算是隔空享受了天伦之乐”。

“留守大爷不能真正变成独居老人。”国家二级心理咨询师李丽英建议，大爷们应和邻里同事等多来往，多参加集体社交活动，另外可借助网络视频等工具，常和家人通话减少孤独感。

(陈坤)

## 引领孙辈读诗书

我孙子10岁，今年读小学四年级。从他6岁启蒙之初，从教师岗位退下来的我，便引领他阅读、习文。不敢说有多大成绩，但略有感想，与您分享。

阅读，从兴趣入手 6岁小儿，大脑充满好奇。好奇、兴趣是学习的金钥匙。

学生字时，除看图识字外，我从实物着手。一块木头，有凸有凹，我让他用手摸边角，感受凸与凹的内涵，并用碳素笔将字写在相应的位置。为培养观察的兴趣，我教他种蒜苗，一步步操作，一天天观察，引导他写观察日记。

上小学时，他读有趣的诗歌，朗朗上口。读写景状物的小散文，我要求大声读，读准字音，通过口耳交融，体会文字美。春游河堤，低吟“万条垂下绿丝绦”；夏赏莲池，高唱“早有蜻蜓立上头”；秋览公园，朗诵“霜

叶红于二月花”；冬踏积雪，领略“千里冰封，万里雪飘”的豪迈。

兴趣驱使他利用睡前读书，一书本，一册册，乐此不疲。他随时都要仰起小脸，“奶奶，问你个问题”。为满足他的求知欲，我得与他同步阅读。

## 阅读，从难从严要求

我严格要求孩子，朗读不破句，语气不走偏，思想情感跟随作者走，回答问题要有独立见解。我要求他一篇文章至少读四遍：先初读，了解文章梗概；重读，带着问题找答案；细读，体会作者感情；精读，准确写出答案。刚开始训练时，他觉得烦、累。尝到甜头后，便如鱼得水，三年级暑假就完成了四年级的阅读、作文。他写作文总是独辟蹊径，从不走我的思路。

接送孙子上学的路上，我常指导他背课文、复述他读过的小故

事。要求他复述尽量尊重原文，然后提问：这本书好在哪？哪篇文章给你的印象最深……

## 阅读，以身作则示范

腹有诗书气自华。读书会改变孩子的性格和行为习惯。父母长辈每天手不释卷，书桌床头随时可捧读心仪的书本，对孩子的影响就是书香雅室，读书不倦。否则，大人沉迷于手机电脑，孩子被冷落、忽视，一定要发问：“电脑那么有趣，爸妈不要我，却要它！”

引领孙辈读诗书，是给孩子最丰厚的财富，比任何遗产都可贵。(吉林敦化 刘激扬 68岁)



快乐人生

## 钟南山：

## 两成失智者曾是“美食家”

广州亚洲美食节的“美食与健康养生论坛”上，中国工程院院士钟南山、中国科学院院士侯凡凡等大咖登场，他们分享了近年来的健康研究成果，以及自己的养生经验。

## 吃太好易导致大脑早衰

在论坛上，多位专家都提到生活改善与疾病之间的关系。他们认为，不恰当的饮食方式容易诱发脑衰、糖尿病等多种疾病，应警惕“祸从口入”。

钟南山更是引用了一个数据来佐证这一说法。他说，吃得过饱过好容易导致大脑早衰，20%的失智患者是“美食家”。“高盐、缺少杂食、吃水果太少，是导致身体不健康的最主要原因，容易导致心血管疾病，还易引发消化性肿瘤等疾病。”钟南山建议，面对美食时应有节制，吃七八分饱最健康。

侯凡凡则呼吁少吃加工食品，因为饼干、香肠中的钠含量往往过高。吃这些深加工食品，不知不觉就会吃太多的盐分，容易加重肾脏的负担。

## 院士都喜欢吃清蒸鱼

钟南山的早餐吃得很丰盛——两颗橙子、一碗红豆粥、一块加了奶酪的面包、鸡蛋、牛奶麦片。“一顿丰富的早餐很重要，早餐应该占全天热量的30%。”钟南山说。

在谈到自己最喜欢的一道菜时，两位院士都不约而同地提到了清蒸鱼。

钟南山喜欢吃的清蒸鱼并不是什么名贵的鱼类，而是很常见的鲢鱼(草鱼)，“简简单单清蒸就很好吃了”。侯凡凡则建议，清蒸鱼可以最后放调料，“调料大多数洒在食物表面，味蕾能直接接触到，这样能做到限盐”。

“老年人少喝老火靓汤。”侯凡凡说，老火汤中溶解了肉类的大量磷，对正常健康人体来说是能够将其排出体外的，但是肾脏功能不好的人就很难做到这一点，磷在体内的堆积会伤及骨骼，伤及心血管，所以说对肾脏病尤其肾脏功能有障碍的人来说，老火靓汤是不能吃的。侯凡凡还建议，不需要为了养生而喝酒，“虽有部分数据证明，少量的红酒对血管有好处，但并没有充分的证据证明喝酒一定有好处，如果本来没有喝酒的习惯，没必要为了心脑血管健康而去刻意喝酒”。

## 癌症患者最后悔吃了这些

哪些食物有益于健康？钟南山开了一张单子：大蒜、菠菜、西兰花、鲑鱼、薯类、豆类等。

哪些食物有损于健康？钟南山也做了详细梳理，“很多癌症患者会后悔吃过一些菜”。

有数据显示，得了胃癌的会后悔吃过剩菜、腌菜；得了食管癌胃癌会后悔吃得太烫太辣；得了大肠癌的会后悔不吃蔬菜只吃肉；得了胰腺癌的会后悔吃得太油腻；得了口腔癌的会后悔爱吃槟榔、常喝烈酒。

(据《羊城晚报》)