

上有老下有小 有负担有快乐

“初老族”在退休时光中实现自我价值



上有八九十岁的父母需要照顾，下有几岁甚至几个月的孙辈需要照看，顾哪头？上有老，下有小，老小无法兼顾，这样的“夹心”生活，成为众多初老一族的困境。

记者在采访中发现，面对家庭重任，“夹心老人”中有的苦不堪言，有的在夹缝中寻找自我，还有的把重担视为“甜蜜的负担”……

本版图片来自网络

苦中作乐 夹缝中寻找内心所爱

家住山东省青岛市李沧区、今年61岁的张冠英是“60后”新老人大军中的一员，“上有老，下有小，下还有小”就是他的真实生活写照，退休近两年的他忙得团团转。

“我家住在老沧口，儿子家住市北区，每天早晨7点儿子和儿媳就要出门上班，我也要赶到他们家去帮忙照顾小孙子，一直到晚上八点

半他们回到家，我才能再回自己的家。”张冠英无奈地说。

除了照顾小孙子外，他家还有一位92岁的老丈人、88岁的老母亲需要他来照顾，“老母亲现在住在养老院，我定时去看望。”

买买菜、做做饭、照顾小孙子、照看老人，退休之后的张冠英每天的生活都被安排得

满满当当。不过，张冠英选择在生活琐事的夹缝中寻找快乐，“我非常喜欢着色照片，每天打开专属自己的抽屉，看到那些美轮美奂的着色照片，什么烦心事都没有了。”张冠英说的着色照片就是黑白照片年代，手工着色师将这些黑白照片进行彩色绘画，而他就喜欢收藏这些着色照片。

身心俱疲 年近六旬仍奔波两地

59岁的张丽梅家住山东省青岛市市北区，最近她忙得连睡觉的时间都没有了。

因为她不仅要照顾家里还不满周岁的小孙子，还要伺候自己80多岁患病卧床的老父亲。

今年年初的时候，张丽梅的家里刚刚添了一个八斤重的小胖孙。正当一家人还沉浸在添新丁的喜悦之中时，张丽梅的父亲突然查出患了癌症。一边要给儿媳妇伺候月子，另一边老父亲住院也需要陪护，张丽梅夹在中间，左右

为难。

“最后只能跟亲家母轮班，她照顾三天，我照看四天。老父亲那边，跟家里的兄弟姐妹们轮流照顾。”张丽梅说，父亲病情稳定后，自己本想先照看小孙子，节假日再回老家莱西看望父亲。可没过多长时间，张丽梅的父亲便打来电话，说自己最疼爱的就是他这个小女儿，如今自己生病了却不来照顾。张丽梅说，当时自己听了心里很不是滋味。无奈之下，她只好开

启了两地奔波的日子。一周七天，前四天她在儿子家照看小孙子，周五一大早，张丽梅便坐火车赶回莱西，照顾老父亲。“虽然自己辛苦点，但是家里老人孩子都能顾得过来，起码自己是安心的。”张丽梅面容憔悴。

但这样的日子，张丽梅说，还不知道要坚持多久，父亲年岁已高，加上重病在身，越来越离不开人照顾，以后的生活该怎么样，她也不敢多想。

甜蜜负担 被需要才更有价值感

今年63岁的李桂香，平时要照顾自己89岁的母亲，周末的时候要负责照看外孙女。

不过，在乐观的李桂香看来，“夹心”是幸福的象征。“上有老下有小，都是甜蜜的负担，被家人需要，也让我更有价值感。”李桂香微笑着说。

“到我这个年纪还有母亲疼爱 and 关心着，真

的是一种难得的福分。”李桂香说，母亲虽然年近九旬，但是耳不聋、眼不花，生活基本可以自理。

每个周末，女儿一家回来，李桂香都要接过来照看外孙女的“任务”。她说，与其说是照看，不如说是陪伴。李桂香会跟外孙女一起做游戏、讲故事，天气好的时候，她还会带着母

亲和小外孙，在小区里晒太阳。“有能力照顾老人、陪伴孩子，是件幸福的事。”李桂香说。

李桂香的“社会生活”也很丰富。她报名参加老年大学二胡班，每周两节课，从来没落下。她还是社区志愿者，经常跟着社区演出队一起唱歌、跳舞、打太极，每天过得充实而快乐。

【点评】 每个老年人都应有自己的幸福晚年

《老年生活报》特约评论员、青岛市社会科学研究员刘同昌有些感悟。

他认为，其实“夹心”并不是一件坏事，

照顾年迈的长辈和年幼的晚辈，既可以充实自己的晚年生活，也可以在被需要的过程中体现自身的价值。但是如果照顾的工作量特别大，

又无法从中收获价值感，那就容易带来压力与倦怠。

来源：老年生活报