

老年人选择和谁一起住最好

人到晚年，是和老伴一起住，度过安静自在的悠然时光，还是同晚辈们生活，儿孙绕膝尽享天伦之乐？可能每个人心中都有自己的答案。近日，有研究指出，老年人选择和谁一起住，会给身心健康带来不同影响。

与子孙同住“更健康”

安徽师范大学、北京第二外国语学院、中国政法大学联合英国伦敦大学的研究人员，将7943名85岁高龄老人分为四组：仅与配偶居住；与成年子女/孙子女居住；与配偶及子女/孙子女居住；不与配偶或子女/孙子女居住（包括一人居住、住在养老院或与其他亲戚等同住）。其中，近一半高龄老人仅与儿子/孙子住，其次是独居、仅与女儿/孙女住、仅与配偶同住。

研究发现，与子女/孙子女同住的老年人，生活方式健康的比



例最高。他们通常不吸烟、不饮酒，几乎每天都吃新鲜果蔬、喝茶、睡眠在8小时以上且质量良好、积极参加休闲活动和体育锻炼。而仅与配偶住，或与配偶及子女/孙子女同住的老年人，幸福感更强。但独居老年人的情况不乐观，除了更容易有饮食不均衡、久坐不动、睡眠质量下降、缺乏休闲活动等问题，自评健康也更差。

和子女近邻而居受青睐

与配偶同住，可能是促进老年人幸福感的关键因素。中国老年学和老年医学学会老年心理分会总干事杨萍分析，这或许与配偶间的生活节奏更同频，心灵契合度更高，陪伴与倾听更频繁，共同经历的苦与乐更多有关。而与子女/孙子女同住，可能有助于高龄老人养成健康的生活习惯。

“绝大多数老年人更偏向与子女共同生活，因此与子女同住或近邻居住仍是大部分中国老人的理想居住模式。有学者对老年人居住偏好进行调查研究发现，不与子女同住的老年人中，近五成住所距子女住所在步行15分钟的范围内。”北京大学公共卫生学院助理教授张旭熙介绍，家庭代际间的互动模式正在发生转变，老年人的经济独立性和自我意识不断增强，与配偶同住或独居，同时和子女近邻而居的模式，得到不少老年人的青睐。

跟谁住都要关注自身需求

专家们表示，与子女同住对老年人的身心健康有一定的保护和促进作用。但现实中往往因诸多因素，老年人无法与子女同住。在这种情况下，近邻而居是不错的选择。一方面，子女能定期探望、陪伴父母，提供相对及时的照顾和帮助；另一方面，给彼此留有充足的独立空间，可以避免共同居住产生的矛盾冲突。

张旭熙强调，理想的居住模式因人而异，要充分尊重老年人的个人选择，只要他们觉得快乐，就有利于提高生活满意度、促进身心健康。“无论跟谁住，都要时刻关注自身需求，保持乐观心态，努力寻找幸福感和满足感。”杨萍建议说。

田雨汀（据《快乐老人报》）

岁月真情

照顾残障邻居暖人心

浙江省丽水市松阳县大东坝镇灯塔畲族村，在一幢楼房前，年近八旬的雷延德悠闲地坐着，屋子里飘出阵阵饭菜香。畲族退伍老兵雷明春招呼雷延德进屋吃饭，就像一家人。事实上，雷明春和爱人雷文凤，与雷延德并无血缘关系。

20世纪50年代，位于大山中的灯塔畲族村土地贫瘠、村民生活困难。村民蓝宝花夫妇体弱多病，独子雷延德因病致残，家里没有任何经济来源，连温饱都成问题。雷陈高作为邻居，主动伸出援助之手，从此开始了30多年的“结亲”故事。

1987年，雷陈高的孙女雷文凤与退伍回乡的雷明春喜结连理。雷陈高因年岁渐长，照顾蓝宝花一家已心有余而力不足，希望正值壮年的孙女能够入驻蓝宝花家，继续照顾他们。刚开始，雷明春有些犹豫，但当她看到满头银发的蓝宝花的老房子里颤颤巍巍地做家务，又聋又哑的雷延德不停地朝他比划时，他心里一酸，便向爷爷承诺，一定会照顾好他们。

“那个时候，为了照顾蓝宝花母子俩，明春和我一起住过去。”雷文凤回忆说。年迈多病的蓝宝花和沟通不畅的雷延德都需要悉心照顾，小两口毫无怨言、日复一日地照料着他们，雷明春更是成了“一家人”的顶梁柱。

1993年，蓝宝花去世，只剩又聋又哑的雷延德。有人悄悄地向雷明春建议，雷延德身患残疾，还是送他去敬老院，省得将来多个累赘。雷明春在料理完后事后，却直接将雷延德迁户到自己家中，并接至自己新建的房子里一起生活。

30多年的朝夕相处，雷明春已能读懂雷延德的每个眼神和动作。大家常常开玩笑地说，雷明春既是他的“儿子”，也是他的专职翻译官。有一次，雷延德上山割草时被蛇咬伤，被



雷延德在雷明春(右)的照顾下享受着快乐的晚年生活

发现时已中毒严重，腿肿得像冬瓜，神志模糊，生命垂危，“唧呀唧呀”比划着，像孩子般无助。

雷明春心疼地直掉眼泪，一边抚慰雷延德，一边紧急将他送往医院救治。住院的半个多月里，雷明春夫妇轮换守护，日夜照看，不知情的病友们连连夸赞夫妻俩真是孝子贤媳，雷明春只是笑而不语。

2021年，雷明春调往县城工作，却不嫌麻烦地每天回乡。面对同事的不解，雷明春开玩笑地说，家里有“宝”。那个“宝”就是每天站在家门口等着他回家的雷延德。

这种家风也得到了很好的传承，每逢节假日，雷明春远在宁波工作的儿子雷煜阳总是拖家带口回到老家，并主动照看雷延德。

在雷煜阳的记忆里，这个伴随他

长大的“爷爷”虽然听不到任何声音，但他还是喜欢和“爷爷”说悄悄话。雷延德常常“听”得人迷，不住发出唧呀声，像是认同，更是亲人间的暖心交流。看到儿子的表现，雷明春欣慰不已。

两个家庭的缘分持续至今，毫无血缘的两家人处成了相亲相爱的一家人。如今，雷延德年近耄耋，生活自理能力严重衰退，雷明春夫妇在照料生活起居上更加细致，饭菜要煮得软烂、地面不能太光滑、天气冷热要随时关注。

“明春两口子真是好人啊，延德真是有福气。”“明春一家家风特别好，他们的儿子也特别有孝心。”每当提起雷明春，村民们都纷纷竖起大拇指。

据《农民日报》

感悟

懂得释怀

我曾拜访过一位知名作家，问其写作成功的经验。作家说写作是很辛苦的事情，不但要有生活阅历，要用心、用情、用功，要懂得积累，还要懂得释怀。

他说，刚开始学写作时，经常遭遇退稿，写了一两年，不但没有发表过一个字，而且常受人嘲笑，弄得他心情很不好，总惦记着这些失败，严重影响了他的生活，甚至认为自己没有写作的天赋。后来，他遇到了他的恩师。恩师对他说，与其把时间浪费在痛苦上，不如学

会释怀，把时间和精力用在如何深入生活、如何去挖掘好素材和提高写作技巧上。他一直牢记恩师的教诲。

写作要懂得释怀，其实对待生活又何尝不需要懂得释怀呢？人生不如意事十常八九，在生活中，我们不可能事事如意，时时如意，如果面对一点点痛苦，一点点不如意，我们就不能释怀，不懂得放下，不懂得走出来，不但对已有的事和已有的生活于事无补，也许还会影响接下来的生活。

懂得释怀并不是要你稀里糊涂、得过且过，而是要懂得总结经验，汲取教训，是为了更好地出发。不少成功人士之所以能成功，其中一个重要因素就是懂得从失败的痛苦中走出来，懂得摆脱包袱。

懂得释怀，不但要懂得在逆境中放下痛苦，还要在顺境时、在面对喜悦时学会释怀，不要躺在成功簿上，不要沉浸在喜悦中走不出来而忘记了前行的路。

王继怀（据《快乐老人报》）

家庭

空巢夫妻也风流

女儿大学毕业，留在了东北。关山阻隔，相见时难别亦难。原来上大学时，每年还有两次假期，家里还有几十个“满巢”的日子。现在几年难得一见，家里便成了名副其实的“空巢”了。

巢空了，但欢乐不能空。于是，我和老伴便从空巢中寻找乐趣。

老伴爱上网，嫌电脑太旧，竟想花大价钱买一台好电脑。可惜手中积累不够，一向大手大脚惯了他的他，痛定思痛，决定省吃俭用，好好攒钱。他用了一个狠招，那就是出门不带钱。这样，无论遇到多么应该花钱的事，他都没钱可花。不仅如此，他还严格控制我的花销。

一天，吃过晚饭，我和他出去逛街，走到一家名牌服装店门前，我一眼瞅到一件看上去很合体的两用衫，便对老伴说，这衣服颜色款式都挺好，我们进去看看吧，我今年还没有添新衣服呢。老伴立马警惕地看着我，说：“这店的衣服很贵呀，你带钱了没有？”他一提醒，我赶紧翻口袋，翻完悻悻地说：“没



带，都是受你的影响！”

没想到，老头子立马眉开眼笑，一把拉着我，大声说：“那还等什么，还不进去看看！”真叫我哭笑不得。

情人节，我送老伴三朵玫瑰，说：“一朵花代表一个字。”老伴心血来潮，一下子送我99朵玫瑰，说：“权当我把那三个字说了33遍。”我问他：“那三个字是什么字？”老伴满脸陶醉地说：“别说好话，让美丽藏在心里。”我恶作剧地说：“我恨你！怎么会美丽呢？”老伴一愣，恶狠狠地扑上来抱着我，龇牙咧嘴作老虎状……我们笑作一团。

正所谓：花甲空巢欲何求，潇洒人生自运筹。且向生活寻幽乐，优哉游哉度春秋。

郑桂初（据《快乐老人报》）

老伴的“零浪费”生活

不瞒你们说，在“零浪费”生活上，老伴绝对是

我们全家的启蒙老师。老伴常对孩子们说：“你们喜欢你们的买买买，我喜欢我的改改改。”一回，女儿要给我们买个新床罩，老伴说：“你就省着点花吧——看你老妈的！”两日后，老伴就把我年轻时厂里奖励的一条线毯改成床罩。床罩的花边，是用有一年“三八”妇女节厂工会奖励她的腈纶毛线织的。淡红间白的面儿，配上金黄色

的花边儿铺在床上，让压箱底的旧物，一眨眼就变成件艺术品。

在平时老伴经手的食材中，很少有废料可扔。比如说，吃完核桃后，老伴把“分心木”回收，并告诉我们，它不但对失眠症有疗效，而且对尿急尿频等病也有改善作用。吃完柿饼，老伴把柿饼底座下的那两片干叶子收了回来，变成化胃结石的宝贝。尤其是打豆

浆剩下的豆渣，在老伴的手里不但变成性平、味甘，具健脾宽中、润燥除湿功效的良药，还会变成粗粮细做的美味呢！

老伴会把用完了的食用油塑料桶留下，先在桶底锥几个放气孔，然后从桶底到桶口三分之二处圆周剪开，把厨余垃圾倒进桶里和泥土搅拌混合，用废塑料袋封口和底。一个多月后起封，种上生菜、香菜和油麦菜，用可乐瓶做成的喷壶给桶里的菜喷水，长出来的无公害青菜可水灵了。老伴还把用剩的肥皂头全都装进一个用旧袜筒做成的袋子里凝固成一块，用到丁点不剩为止。老伴用旧牛仔衣做了几个形状各异的手提袋。购物时，她像走秀似的更换不一样的手提袋。

现在，由老伴倡议的“零浪费”生活，在我们家大见成效。

牛润科（据《大庆晚报》）

放低自己矛盾少

有人说做男人难，做丈夫更难。其实这些人还没有真正悟出为夫之道，没能把握好“丈夫”这一角色的要诀。其实，做一个好男人、好丈夫并不难，关键是放低自己，动之以情，施之以爱。

我的老伴其他都好，就是少点温柔，总和我“针尖对麦芒”，当让不让，致使双方都受伤害，有时好几天都不说话。

后来，我主动改变了对老伴的态度——从“善”，从“柔”。她发脾气时，给她熄火；她埋怨，我原谅；她指责，我以理解为怀，不跟她对着干。

有一次，老伴右手扭伤，我帮她洗头，洗好后，不会吹发。她便埋怨说：“看邻人家老头多能干，每次妻子洗完头，就帮着吹发，吹得服服帖帖，有模有样！你真笨。”要是以往，我定会以牙还牙：“我会书法，你会吗？我会写文章，你会吗……”可我这次没有这样做，而是

从自身去想，觉得自己能写出一手好字，写出好文章，为什么简单的吹发都不会呢？老伴的话不是没道理。理解了老伴的心情，我也就没什么话好说了，而是“嘿嘿”傻笑着，然后在老伴指点下慢慢地学着吹发，虽不尽如人意，但老伴也不再生气了，一件小事就此化解了。

老伴常和老友们在一起打双K，我便不时给她送杯茶水，下雨了及时送把伞，老友们又是夸奖又是羡慕，老伴也觉得脸上有光。碰上老伴手气不好，脸上不舒展，这时，我便察言观色，抢着做家务，做饭炒菜，洗衣拖地……这样很快转移了老伴的不快，她脸上便会多云转晴。

现在，我和老伴间争吵越来越少，随之而来的是有说有笑，妻唱夫和。空巢之家，也成了爱的港湾。“男女声二重唱”的日子过得鲜活亮丽、和谐美满。

郑桂初（据《快乐老人报》）