

” 小儿无冻饿之患,有饱暖之灾。
——《温病条辨》

□ 朱世玲 记者 李皖婷

老人分床睡觉,确实有不少好处。上了年纪的人,毛病渐多,有的长夜失眠,整夜翻来覆去总是睡不安稳;有的气喘咳嗽彻夜不停;有的鼾声如雷难以使人安眠……如果分床或分房而睡,就能减少相互干扰。如今,住房宽敞了,不少老年夫妻不仅分床而睡,有的还分房。

然而,老夫老妻相濡以沫几十年,长期分床甚至分房睡,日子一久,使本来就已淡薄的感情更加疏远,是否也会影响到老年生活的和谐呢?老年人到底该不该分床睡?市场星报、安徽财经网记者就此向专家请教,以探求科学的答案。

咱们都老了 要不要分床睡?

专家建议:是否分床要看具体情况
更重要的是双方要沟通好



调查 | DIAOCHA

近4成老人和老伴分床睡

少年夫妻老来伴。但现实生活中,老来相伴看似简单,做起来有点难。很多老年夫妻,常因为嫌弃对方不讲卫生,对方在兴趣爱好、作息时间与自己不合拍,尤其是晚上睡觉打呼噜等原因,拒绝与老伴同床甚至同房睡。

你和老伴分床睡吗?日前,记者在街头随机采访了

100位60岁以上的老人,其中有近4成老人表示自己曾有与老伴分床睡的经历。为什么要和老伴分床睡?35.6%的老人是因为要带孙子睡觉,两人睡在一起会彼此影响;48.8%的老人是因为一方打鼾、咳嗽不止等,或是彼此的习惯发生改变;还有13.1%的老人是因为彼此感情不和从而选择分床睡;剩下的2.5%则是其他原因。

案例 | ANLI

1 带孙子睡让老伴脾气暴躁

去年夏天,王大妈的儿子给她添了个孙子。由于儿子、儿媳都在上海打拼,生活压力很大,儿媳休完产假上班后,王大妈就把小孙子带回老家照顾。

毕竟是小婴儿,小孙子每天晚上要醒好几次,孩子一动,王大妈也醒了,忙着给孙子喂牛奶、换尿布、盖被子。时间长了,王大妈倒没觉得不适,可老伴有

些不乐意了。

王大妈说,老伴一直以来睡眠就不太好,有些神经衰弱,夜里只要醒了就很难再入睡。但她带着孙子睡,晚上难免要起来,久而久之老伴的睡眠越来越不好,虽然也心疼孙子,但也忍不住跟她抗议好几次了。

为了让老伴睡个好觉,王大妈主动搬到隔壁卧室带孙子睡。本以为这样能让老伴睡个好觉,可老伴的脾气却变得越来越暴躁,动不动就发火,这让王大妈伤透了脑筋。老伴和孙子,到底该选谁?王大妈一时也没了主意。

2 分床睡后怀疑老伴有外遇

事实上,老两口分床睡并不仅限于身体健康的原因。杜大妈就一度因老伴与自己分床睡,而怀疑对方有外遇。

“我因年龄增大拒绝过老伴几次生理需求,他一

气之下搬到书房住了大半年。之后我发现他常外出与女伴玩耍,为此两人常吵架,想重新同床睡又怕因再拒绝他的生理需求而惹怒他。”杜大妈很无奈。

如今杜大妈还没有下定决心和老伴同床睡,平时在家里听到有电话找老伴,她都会格外紧张,但又觉得没有办法。“这种事跟子女也不好说,只能说跟你们爸爸分床睡了,具体原因怎么好意思说呢?”杜大妈说,“但我心里还是有点别扭。”

3 分床睡后老伴差点丧命

两年前,因不堪忍受老伴睡觉爱打呼噜,陈大爷与同床共枕40多年的老伴闹起了“分居”。

“年龄越大,老伴打鼾越响,我常被吵得彻夜未眠。”陈大爷认为这影响自己的健康。一次体检被查

出中度神经衰弱和高血压后,他决心和老伴分房睡,“尽管她不太情愿”。

但分房睡局面并未持续太久。半年后一个夜晚,在隔壁房独睡的老伴突发心脏病,久唤老伴不醒,“直到老伴拼命挣扎,将床头玻璃杯摔碎我才醒过来。送到医院,医生说再迟点就没救了。”这次经历吓坏了陈大爷,两人又恢复同床睡。“虽然睡眠还是不怎么好,但是能陪着老伴,不让上次的事情再重现,我觉得也能接受。”

建议 | JIANYI

是否分床睡,两人要沟通好

人老了到底要不要分床睡?安徽省精神卫生中心老年心理科副主任医师王莹表示,是否分床睡,还是需要老两口商量解决。

“老年人的睡眠状况对他们的身体和心理健康都是很重要的,如果长期睡眠不足,会引发焦虑、抑郁等一系列症状。如果确实一方影响了另一方的睡眠,老两口也都同意分床睡,分床睡也不是不可以;但如果一方执意不肯,就不宜勉强,而是可以选择睡觉戴耳塞,或是先于对方入睡等方法来克服解决。”

有研究表明,夫妻之间在入睡之前交流五分钟会让彼此的感情更加稳定,增加对方的安全感,而分床睡无疑失去了这个机会。另外,老年人很多人有基础病,比如糖尿病、高血压、心脑血管疾病等,同床睡,夜里可以有个照应,即使夜里发生意外,比如腿脚抽筋、突发心脑血管病等,老伴可以第一时间发现,争取抢救时间。

至于很多老人为了带孙子睡而被迫分床的情况,王莹也建议子女要多多考虑父母的感受,不要让父母因为给自己带孩子而牺牲原本就不多的睡眠时间。同时从亲子关系培养方面来看,孩子跟父母一起睡对他们的成长也是有利的。

此外对于老人来说,如果孙子年龄还小,家庭实际困难大,父母无法照料,需要祖辈照顾和陪伴的话,也没有更好的办法;但如果孙子已经有清楚的表达能力及活动能力,那么可以考虑是否从小要培养孩子的独立自主能力,在夜里起身时看一下就好,而不是整夜陪睡。专家提醒,老人要注意,特别是女性老年人,不要过度关注孙子,以致忽略老伴,从而出现家庭矛盾。

对于有些老人是因为老伴“有性要求又不能满足”而选择分床睡,王莹也提醒,出现这种情况要注意老人性要求的增长是生理性的还是病理性的,如果是生理性的,王莹建议老两口可以多沟通;如果是病理性的,比如一些痴呆早期的病人或是躁狂的病人,也会出现生理需求增加,这时就要注意区分,及时带老人就医。

