

# 奶奶成了“老漂族” 留守爷爷提前“空巢”

大多数家庭中，第三代出生后，退休的老人成为了“带娃主力”，一方面奶奶前往外地儿女家中，成为了“老漂族”，另一方面，留守家中的爷爷大多还未到退休年龄，不能一同前往，提早成了“空巢老人”，有的空巢爷爷能自得其乐，将生活安排得紧紧有条，但有的空巢老人则面临着很多烦恼，甚至有孤独感。日前，记者也走进一些空巢爷爷身边，听听他们的故事。

□ 王玉荣 记者 祁琳



## 一个人在家，感觉很孤单

回想起自己“空巢生活”的感受，唐先生说，一大叠的高铁票就是最好的证明。

唐先生老家在铜陵，女儿则在合肥安家，2017年外孙出生，给一家子带来了莫大的快乐。

“亲家远在外地，将近一千公里的距离，两位老人身体也不好，带孩子的重担还是在女方家。”唐先生说，女儿产前就已经考虑到这个问题，所以，生孩子、坐月子、产假都提前办理了异地，回到了铜陵。

女儿整个产假都在铜陵度过，对于唐先生来说，下班后回家带带孩子，逗逗孩子，享受天伦之乐，真是惬意，另外老伴与女儿一同照顾着家庭，他也没啥后顾之忧。

但随着产假结束，女儿带孩子回到了合肥，老伴也一起去了合肥，剩下唐先生一人在老家，“说实话，送老伴去高铁站的那天，晚上我都哭了”。毕竟孩子从一生下来，就一直在唐先生身边，一下子分开，唐先生内心还是非常舍不得的。“经常回忆孩子在身边时候的情景，现在一个人在家，感觉很孤单，不能参与孩子的成长，也很遗憾。”

平时只能跟孩子视频，但一岁多的孩子已经很调皮了，对视频通话中“红色按键”很感兴趣，经常一接通视频，孩子就过来摁掉，总让唐先生有些失落。“就想看看孩子，还总不让我看。”

不过好在现在交通方便，铜陵北到合肥南的火车也很方便，每周五下班后，唐先生就赶到高铁站，约晚上9点钟能赶到合肥南，“很多时候，赶到女儿家时，孩子都已经睡觉了，不过看到孩子，再多的烦恼都没有啦。”快乐的时光总是很短，一到周日，唐先生又得往回赶。

## 尽管身体不便还是为后代着想

今年58岁的仰先生是瑶海区濉溪东路社区居民，他刚刚过上“空巢生活”，5月份家中刚添了一个小孙子，尽管儿子家也在合肥，不过相距较远，来回一趟也挺费时间的，加上儿媳要做月子，儿子工作忙，早出晚归，老伴也就住到了儿子家中，全天照顾。

仰先生是肢体二级残疾，腰和腿不方便，平时多是老伴照顾，“上三楼就吃不消了，没力气了。”老伴不在家，仰先生主要面临的问题还是生活上。“也没其他办法啊，请保姆毕竟花费太大。”

这些日子，仰先生早上会去买一些菜，吃饭上简单解决。很多家务，仰先生没办法做，只等着老伴抽空回

来做一下。

不过好在仰先生住在老单位宿舍，隔壁邻居都是老熟人，帮忙照顾一些，“买米啊这类的重活，老邻居会很热情帮忙。解闷的人也多，可以一起下棋聊天，但是到晚上，一关上门，我就只能看看电视，还是有些孤单的。”

仰先生常常自己安慰自己，也畅想着未来的生活，“等儿媳上班后，我们想把孩子带回来带，这样我也能搭把手，老伴也能在家，这也是理想的状态。”

同时，尽管仰先生内心里还是希望老伴在身边，但还是支持着儿子，“希望儿子能安心工作，不要担心家里，以后的事情以后再说。”

## “空巢爷爷”生活上快要“失控”了

“我公公的‘空巢’生活感觉都乱套了。”家住包河区的叶女士告诉记者，因为把婆婆从外地“薅”来合肥带孩子，她对公公既愧疚又感谢。

叶女士说，公公在庐江，离退休还有好几年时间，婆婆来合肥帮忙照顾孩子，公公只得一人留在庐江。“公公是个大大咧咧的人，这么多年都是靠着婆婆忙里忙外，照顾着家庭。”

吃饭就是个大问题，因公公单位有食堂，一开始大家还挺放心，觉得公公吃饭问题至少可以解决，但是时间一长，公公就不乐意去了，“说是食堂，其实是承包给外面的饭店，吃的也是快餐，一餐两餐还能接受，天天吃，还真是让人吃不消啊。”

老人吃不惯外面的饭菜，只得自己动手做，但尽管是一

人吃饭，做起饭来还是很麻烦的，叶女士的公公就常常煮面，总之营养上还是差了很多。

不仅如此，老人还爱看电视剧，自从装了网络电视，老人更是常常捧着遥控器，“为了方便，家里装了监控，去年夜里一点多钟，我起来看见婆婆房里还亮着灯没睡，还在跟公公视频，后来才知道，婆婆夜里看了视频，发现公公看电视看的在沙发上睡着了，婆婆喊他去睡觉。”说起这件事，叶女士很愧疚，毕竟以家里经济条件，请一个保姆还是有些紧张，另外请保姆也不放心，“只等着孩子快快长大，我自己忙的过来，就让婆婆回去吧，现在只要有空，我们就带着孩子回老家看看爷爷，帮爷爷做好生活上的安排，尽孝道。”

## 建议：处理好人际关系，发展业余爱好

合肥芝麻开门心理咨询中心的张量主任针对“空巢爷爷”给出了自己的建议，这类群体很多已经到了“准退休”年龄，不仅仅是适应空巢生活，也是提前适应退休生活，要处理好自己的人际关系，发展业余爱好，如书法、绘画等以此来陶冶情操，也可以参加一些公益性的团体，“总的来说，要让自己的生活丰富起来。”

张量主任称，现在交通也很便捷，两地多走动未尝不

可，平时应该多与家人视频聊天，增进感情，爷爷也要加强自身锻炼，不能让放松变成放纵，导致生活一团糟，“这时候老伴也要发挥远程操控作用，让家中的爷爷形成好习惯，不要往老年抑郁的方向发展。”同时，空巢爷爷对自己的期待也要适当降低，不要一味的要强、不服老，“不要家庭生活空虚，便加强工作，陷入用盲目工作来替代空虚的境地。这样时间长了，到了退休年龄心态又会发生变化。”