

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1631期 零售价:1.80元

带孙族:娃大了我就回老窝

“等孙子上学了,我就回自己老家。”这是许多帮子女带孩子的老年人的共同心声。1月16日,记者就“带孙任务完成后是否还愿意与子女同住”这一话题进行调查采访,近50名受访者中,有48人都表示更希望回自己家里养老。

“不在一块儿住都自在”

60岁的王平(化名)在河北石家庄女儿家带孙几年后,不久前回了涉县老家。“孙子大了,不用照顾了。”她说,“如果孩子需要你照顾孙辈,你不想在一块儿住也不行,得跟着孩子北漂南行。如果孩子不需要帮忙,老人还可以自己照顾自己,那么我的意见是,不要和子女住一起。”

跟王平一样,多位受访者提到,生活习惯上的

差异,是导致希望与子女分开住的主要原因。包括饮食习惯、卫生习惯、消费观念等方面,两代人难免有摩擦。湖北武汉80岁的刘明明(化名)直言快语:“当孙辈上了学,尤其上了中学,用不着帮忙了,我们立刻退出来,回自己的家。避免影响子女们的正常家庭生活,不要讨人嫌!”

“金窝银窝不如自家老窝”

“父母的家永远是子女的家,子女的家却不一定是父母的家。”河北唐山80岁的刘亨(化名)的这句话,在话题讨论时引起共鸣。他表示:“金窝银窝不如自己的老窝。”

可以说,几乎每位受访者都提到对“自己家”的眷恋。“在老窝,累了碗可以放着明天洗,在儿子家哪敢?”许多人表示,在

子女家总感觉是“客人”,言行谨慎,无法完全放松。相比之下,回到自己熟悉的环境,有老友、旧邻,可以种菜、遛弯、按自己的节奏生活,身心自在。

不过,并非所有人在“完成任务”后,都能如愿“撤退”。2010年,在湘西县城生活的郑政(化名)退休,3年后到长沙带孙子女孙子。后来,应儿子要求,他卖掉湘西的房子,老两口在长沙买了一套房安家定居。十多年过去,孙女孙子都已长大,而老两口还是怀念住了将近半个世纪的小城,“冬暖夏凉空气新鲜,还有很多同事朋友……可惜已经没有退路”。

“在哪儿都一样生活”

关赏从东北到浙江宁波带孙子,已经5年了,偶尔幻想着等孙子大了

就回去。不过,在投票时,他是“极少数派”之一,理由是:“现在的老人跟过去的老人比,不保守,想得开,在哪儿都一样生活。”

关赏夫妇与儿子儿媳相处得非常融洽。他的经验是:“如果儿子儿媳有争论,我们尽量不参与,或说儿子。如果儿媳或儿子做得不妥,我在背后跟老伴沟通,多宽容他们。儿子儿媳在职场压力大,我们也及时安慰劝慰他们。就是相互尊重,相互理解。”

即使不能回老家住,也有比较好的解决方式。比如,北京的韩铁铮老两口带大孙女后,在儿子同一个小区买了房子单独过日子,既能随时照应,又避免日常摩擦,“分开住,偶尔见面反而更亲,距离产生美”。(本报记者邹东锋 贺银河)



医保药比价小程序 全国全部上线

国家医保局从2024年起在全国范围内推进定点药店医保药品比价小程序建设,截至目前,全国31个省(区、市)及新疆生产建设兵团已全部完成小程序上线工作。(摘编自国家医保局微信公众号)

猪肉产品 将进行分级标识

中国兽医协会近日公告,《生猪减抗养殖及其产品评价技术规范》已审定通过,并将向全国推广。规范将生猪养殖过程划分为A、B两级减抗模式,并结合抗菌药及其代谢物残留的检测结果,对终端产品进行分级标识,帮助公众清晰识别减抗水平更高的猪肉产品。(摘编自《新民晚报》)

社长:王翀
总编辑:周刚
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158

三种慢病食养指南征求意见

针对成人脑卒中、骨质疏松症、肌少症等三种主要慢性病的发生发展,国家卫生健康委16日发布征求意见稿,旨在有效发挥食药物质及新食品原料等的功效和作用,提高国民营养健康水平。

三份征求意见稿分别是《成人脑卒中食养指南(征求意见稿)》《成人骨质疏松症食养指南(征求意见稿)》和《成人肌少症食养指南(征求意见稿)》,面向社会公开征求意见。根据征求意见稿,

肌少症是老龄化社会中日益显著且亟待解决的公共健康问题之一,其核心特征为肌肉量和肌肉力量的进行性衰退。食养指南以食养为基础,依据现代营养学理论和相关证据,结合我国传统中

医的理念和调养方案,提出肌少症人群食养基本原则和方案。

据悉,可在1月30日前将意见以反馈表形式提交至邮箱。邮箱:spyycc@nhc.gov.cn。(摘编自央视、《大众日报》)



我家“金不换”:孜然辣椒炒肉



掌勺人 冯燮,陕西西安,58岁

菜品特色 香气浓郁,咸辣多汁

孜然辣椒炒肉,色泽油亮鲜艳,瘦肉细嫩多汁,肥肉不油,浓郁的孜然香气搭配辣椒的鲜辣,非常下饭,是我家的“金不换”。

猪肉切薄片,用料酒、生抽、老抽、淀粉、食用油抓匀,腌制15分钟。锅里

不放油,把切好的青椒放进去,煸炒出香气,盛出备用。热锅凉油,油温六成热时下肉片,快速滑炒至变色后盛出。锅中留底油,放入姜丝、蒜片、干辣椒段爆香。将炒好的肉片和辣椒放入,大火快速翻炒均匀。转中小火,撒入孜然粉、辣椒粉、少许盐和糖,翻炒出香味即可。