

低龄老人照护高龄老人，优质养老院和学区房一样稀缺

在跨入中国法定的老年人起点年龄——60岁的那一年，陆晓娅离开了她亲手创建的公益组织。因为83岁的母亲进入了阿尔兹海默症中期，她要投入更多时间和精力，和弟弟妹妹一同承担起照护的责任。

彼时，她的先生也在照顾92岁的公公，两位老人退休后为了照顾各自的父母，不得不经常分居。

对高龄父母而言，60多岁的老人也是孩子，尽管他们的衰老已经由内而外显现。在照顾妈妈的5年时间里，陆晓娅自己也动了2次手术。

后来母亲入住养老院，顶着一头银灰色白发的陆晓娅前来探望，新来的保安问她“是哪个房间的”，以为她是住院老人偷偷“飞越养老院”。

养老院二楼住着一位百岁奶奶，女儿已经70多岁，直到自己心脏病加重才不得以把母亲送进来。夕阳下，陆晓娅曾看到“小老人”跪着给“老老人”喂饭。

得益于经济的飞速发展的和疾病防治的种种突破，中国人的人均寿命在持续提高。1990年，中国人的平均寿命为68岁，2020年，提高到了77.3岁，到2050年，这个数据将超过85岁。

说起来，很多人的终极愿望，其中之一可能是长寿，但当人类发现，离“活得久”这个目标越来越远的时候，病痛、失能、失智等各种问题也随之而来，日常生活几乎离不开他人的帮助。

老龄化，让需要照护的人群数量正以前所未有的速度增加。

根据中国老龄工作委员会办公室的调查，2015年，中国的失能和半失能老人的数量就已经突破了4000万。

另一项非官方的数据预测，到2030年和2050年，中国失能和半失能老年人口数量分别为6290万人和9600万人。

这是人类历史上第一次面临如此庞大的人口老龄化，此前我们没有过任何经验，既对老年疾病无知无解，也不曾清晰地认识到这将是怎样一场照护困境。

甚至这一代高龄老人，自己也没有预料到这是一场多么漫长的修行，陆晓娅的一位朋友的父亲曾跟女儿说，“你退休了就回家好好照顾我几年，我还能活几年呐。”他当时80岁出头，以为自己再活上三五年就到头了，现在已经97岁了。

老龄化、少子化这个议题究竟需要思考什么

另一项指标也在敲响警钟。根据中国社科院分析，由于劳动年龄人口加速减少和老年人口加速增长，老年抚养比在2060年之前一直保持上升状态，并在2028年左右超过少儿抚养比。

劳动力规模的缩减和预期寿命的延长意味着，我们可能很难负担起一个庞大的、不断老龄化、寿命越来越长的社会。

可以预见的是，六七十岁的低龄老人，照顾八九十岁的高龄老人，将成为老龄社会最典型的场景。

没有了工作压力，刚步入退休生活的低龄老人原本应该迎来一个较为轻松的十年，也许是跳广场舞、低价旅游、老年大学，去圆年轻时没有条件实现的梦想。

但如果低龄老人家中有老人需要照料，他们从一个岗位上退休后，不得不直接去另一个岗位——全职护工——上岗。

如今，陆晓娅和她的同龄人都在经历同样的“老老照料”的困境。

“我还有一些朋友退休后到父母家全天候上班，基本上放弃了自己的生活，牺牲了自己的小家庭。”

陆晓娅64岁的弟弟是研究所的博士生导师，照护完自己的母亲后，继续照护起90

多岁的岳父岳母，无法去美国看望的自己的儿子和小孙子。

在照护的过程中，子女与父母一起变老，健康状况大不如从前。

现年70岁的中国社科院经济所副所长朱玲，在《低龄与高龄老人的合作与冲突》一文中记录了这种脆弱性：

在照护阿尔兹海默症母亲的几年中，朱玲妹妹因神经紧张，诊断为双侧半规管轻瘫，只好提前“下岗”，弟弟筋疲力尽，也在不得不抽空住院清理肠息肉，顺便也休息几天。不过好在妹妹“退赛”后，还有朱玲和弟弟两位“球员”撑起局面。

处于夹层的“50后”“60后”们，在照顾高龄老人时，尚有兄弟姐妹分担照顾责任。

而作为第一代独生子女的父母，如果将来不幸也失能失智了，失去了独立生活的能力，一个60岁老人面对两位80岁老人时，要承受多大的压力？

“我牺牲了自己的生活来陪你”

陆晓娅将母亲的疾病历程描绘成一条似乎是缓慢下滑的实线。最初，实线的线段长，线段之间的空白小，那空白就是妈妈忘了钱包放哪儿、忘了锁门的时刻；慢慢地，实线的线段越来越短，空白越来越大，不知不觉就变成了一条虚线向下滑落。在那些空白中，有住了50年却不再认识的大院，有自己生下却不再认识的子女……

后来，实线线段变成了一个一个小点儿，是她偶尔与人间交汇的时刻，比如突然露出的一个笑容，突然说出的一个词。

直到2016年春节前后，这条越来越虚的下坡路又下了一个陡坡——似乎一夜之间，她的头就抬不起来了，大脑的定向功能也失去了，觉也睡不好了，腿也明显地失去力量。

照顾母亲的保姆请假回家，她80岁的母亲得了癌症也需要人照护，轮到陆晓娅搬过去全天候照顾母亲。

当子女进入到父母家庭的时候，并不是简单地住进去，帮忙做饭、洗澡，陪老人去医院，而是意味着生活方式的调整改变。

在创立公益组织以前，陆晓娅是中国青年报的高级编辑。尽管步入低龄老人行列，她的求知欲和学习力并没有随着年龄增长而骤然萎缩，反而更加旺盛，依然热衷于阅读、写作、开课、学英语，期待自己的老年人生继续绽放光彩。

但她陆晓娅只能日复一日试着和母亲聊天：

“巴黎你最喜欢什么地方啊？”“睡觉。”“你喜欢日内瓦还是巴黎？”“第一次嘛，大姐也不知道跑哪儿去了。”

“你觉得云南怎么样？”“里面有很多材料，学生。”

这时的母亲已经到了认知症后期，几乎完全丧失了表达能力。虽然还能“认得几个字”，但已经无法连接成句，因此也就不可能读懂报纸了。尽管她曾是新华社驻巴黎分社记者，半辈子都在和文字打交道。

母亲的病情在一天天发展着。公园里，与陆晓娅年纪相仿的低龄老人们，扎堆唱歌、跳舞、踢毽、打球，一派生机。她回头看身边的妈妈，欢乐的人群近在咫尺，母亲却仿佛只是看客。湖面上的“大黄鸭”，大自然的绿柳红花与清新空气，也没能让母亲小小振奋一下，那双正在枯萎的眼睛里看不到一点神采。

生活是由一个个细节构成的，细节支撑着照护者走下去，也会在不经意间摧毁照护者的心理。慢慢地，母亲已经认不出来眼前人是谁，连表达都变得难以理解，但却还是需要有人陪着。否则，日落降临，光线变暗，会激起她心中强烈的不安，唯有通过吵闹、发脾气、嘶吼等方式宣泄。

当体面的知识分子突然开口说出粗话，不分青红皂白地乱发脾气，往往让悉心照护她的家人很受打击。虽然陆晓娅知道这是母亲生病的表现，但仍然不可避免地情绪低落，“再也不想和妈妈身边待着了。”

她心里有声音在说：“我牺牲了自己的生活来陪你，你一点儿都不知道珍惜！”

在陆晓娅看来，子女有自己的事业和家庭，有来源于生活的沉重压力。照顾自己的父母，所以这里的真实感觉是不能为外人道的。

外人看到的，是孝顺的女儿，留给自己的，是被放弃和牺牲的全部自我。

一次次努力付之东流，照护者也因此精疲力尽。陆晓娅心中充满了委屈，脑海里有貌似正确的声音不断指责：“她是病人，你不能把她当成正常人来对待。”“她是你妈，她生了你养了你，现在她生了病，你应该放下一切来陪她。”

实际上，陆晓娅怕的不是陪母亲，而是被“耗着”。如果是和母亲面对面坐着聊天，一起看电影，或是欣喜于一朵花开按下快门拍照，都会让陪伴和照护变得有意义。现实是这些都做不了，她只能陪母亲坐在那儿“胡说八道”或是站起转圈，这让她觉得自己的生命也在这样流逝——一分一秒，她的生命也变成空白，无法保持精神上的活跃，这是让她特别恐惧的。

进城打工人的养老之困：维持生计重压下，谁来照护留守老人？

养老院困局

在中国，“养儿防老”被视为一种道德上的责任。

做出送母亲去养老院的决定，陆晓娅用了三年时间。

状态尚可时，母亲不愿意承认自己健忘、老去、需要人照顾的事实，自然也就对这一提议不置可否；意识不清时，“家”是她的领地，“衣柜”是她的藏宝库，是让她感到最熟悉、最放松、最安全的地方，没人能将她拉离。直到母亲已经基本不认识人了，对环境也不那么敏感了。

事实上，母亲的大脑已经无法理解要往何处去，就连女儿提起“明天咱们去上次你去过的那个漂亮地方”，她也只是面无表情地看着她，没有伤心，没有难过。

这家养老院就在妹妹家马路对面，前来探视很方便。开业至今，认知症老人区已经有了十多个老人，护理人员白天带着一帮认知症老人到楼顶晒太阳，参加集体活动，比以往的居家生活热闹许多。妈妈喜欢有人和她说话。

养老机构的出现，极大地缓解了照护者的压力。后期将母亲送到养老院后，陆晓娅姐弟俩在身体和心理上的压力都减轻了，反而更有能量去陪伴母亲。

陆晓娅和妹妹会常专挑饭点的时间来，一来减轻护理人员的压力，二来喂饭时能够跟母亲更亲密的相处。虽然陪护时间少了，但陪护价值变高了，子女也更愿意经常来探望老人。

但是对于大部分老人而言，居家养老是首选，只有无儿无女的鳏寡老人才会心甘情愿在养老院度过余生。

当她决定把自己的父亲留在养老中心，一不小心，子女就容易跌落道德的泥潭，背上“不孝”的指责。

当朱玲第一次向患有腿疾的父亲和阿尔兹海默症的母亲提起关于机构养老的可能性时，父亲要么不回答，要么顾左右而言他，将“先治腿”作为挡箭牌；而母亲一听到养老院的建议就大哭起来，指责：“我生了她，为她做这做那，她却不要我了！”

这一代高龄老人，多数可能自己也没想到自己会活到如此岁数，更别说提前计划过

老年生活应该做哪些准备，他们也没有照顾自己高龄父母的经验，那时候人们往往活不到高龄就离世了。

中国现有4000万失能、半失能老人，他们所涉及的家庭照护者有上亿人。随着老龄化加深，这个群体还会继续增大，但这一代乃至下一代人未必做好了准备。

送老人去养老院存在重重障碍，除了需要突破的是观念差距，更重要的是费用和可及性。

朱玲和弟弟妹妹一起，为父母精心挑选了位于河北燕郊的一家养护中心。

她在《转向社区养老院》一文中算了一笔账，仅仅两年间，照护费用就翻了近2.5倍，从2016年的每人每月月开支6330元，涨到了2018年3月平均每人每月15110元，年度总计33.7万元（房费和护理费有折扣）。费用猛增的关键，在于父母失能状况的加剧及相应照护等级的提高。

“保姆闷死老人”惨剧背后，藏着这个无解的难题

埋母亲和自杀的老人

陆晓娅和朱玲是老一代知识分子，收入尚可，她们付出了高昂的经济代价，牺牲了自己的生活，和部分健康，算是能勉力维系高龄双亲的体面生活。

在更广阔的乡村，失能失智老人遭遇的困难远比城市同类群体更多。

2020年11月，轰动一时的“榆林埋母案”一审宣判——儿子被判故意杀人罪，获刑12年。

58岁的穷困潦倒的儿子，在一个初夏的深夜，将79岁的母亲，推下了废弃已久的墓坑，因为母亲已经瘫痪了，“屎尿全在床上，臭烘烘的。”

这固然是一起偶发的人伦悲剧，也折射了低龄老人碰上高龄老人所带来的前所未有的困境。

武汉大学社会学系的副教授刘燕舞，多年来致力于中国农村地区老人生存状态的研究。据他统计，摆脱疾病的痛苦和生存困难，是农村老人自杀的最主要的因素。

他曾描述过一个典型的老人自杀的悲惨场景：“有不少老人，因为行动困难，拿不到药水瓶也站不上板凳悬梁，便在不及人高的窗户上，搭起一根绳，垮住头，蜷起腿活活吊死。”

这或许是他们稀释和消化现代老龄化社会痛苦的特有方式。

我最害怕的，是死后没人知道

从1990年代中国农村老年人自杀率大幅上升开始，30年来，农村老人遇到的困难，似乎一直都在。

乡村居家养老成本并不算高，最高要求不过“冬天冻不着，夏天热不着，能吃上热乎饭”。但农村养老最大的问题在于，由土地维系的家庭伦理秩序正在瓦解。伴随着“家”作为空间集合的不复存在，传统联合家庭、兄弟姐妹居家供养一对老人的模式也濒临崩溃。

为了供养家庭，60岁以下的乡村男性几乎常年在外务工，留守的五十、六十岁的女性是女儿（儿媳），是母亲（婆婆）、是奶奶（姥姥），承担着赡养老人和照顾孙子（女）的职责。闲暇的时候，她们也要工作，缓解家庭经济压力。

显然，具备劳动能力且身体健康的老人还能养活自己，反之，一旦丧失劳动能力和生活自理能力，自杀就是无助老人重要选项。另一不可忽视的现实原因是，当前社会已经出现较高的经济分化，这给农村中年人——当前农村家庭养老的主要支持群体——带来的集体焦虑是，如何轻装上阵，参与市场社会中激烈的竞争。

（下转第43版）

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



店长首推!

南京烧鸭



南京饭店

NANJING BISTROT

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

COUPON
10% off
仅限堂食
截止7/31/2021
优惠券可叠加使用