

# 赡养父母,也有“规矩”和“技巧”

我今年52岁,排行老二,上面有个大哥,下面是一妹一弟。我们的父母年事已高,身体也不太好。

在我们这四兄妹里,我算是比较有出息的,虽然只有初中学历,但是通过自己的努力,早早就开了一家五金店,且很快用自己挣的钱在城里买了房,日子过得比较宽裕。我父母的其他三个孩子过得却很一般:我大哥在私营企业里打工;三妹早早嫁给隔壁村的农民,一直务农为生;四弟原本也还不错,考上了中专,全家学历最高,但他被父母宠坏了,从小到大大一直好吃懒做。如今,他在城里开了家洗衣店,但完全是父母掏老本给他开的,现在的他,每月都有稳定的收入,却只够维持生活,剩不下钱。

## 父母渐老,我独自尽孝

我们四兄妹先后成家立业时,父母还十分健康,只靠在农村务农,他们也可以维持自己的生活。我们四兄妹也没有勉强他们,一直由着父母住在他们喜欢的老家。

平时,我们兄妹四人逢年过节也会回家看望,或者在不忙时,接他们来自己的家里小住。那时候,感觉这样的家庭氛围挺好,一大家子人很融洽,周围的乡亲们都很羡慕我们家。

然而,当父母老了,患上了多种疾病之后,家里和谐的氛围就开始变了。

8年前,父亲因病住院10多天,花了3万多块钱。当时,我们四兄妹里,只有我和大哥去伺候了,弟弟妹妹都没来,他俩一个



资料片

说工作忙,一个说家里还有很多活儿,走不开。

好吧,他们有难处,我们两个做哥哥的就多担待一点。但就连和我一起伺候父亲的大哥,也是别扭扭扭,不肯掏钱,每次该缴费时,大哥总会让母亲跟我说,让我去缴费。

那时候的我,也是有点小钱了,亲爹卧病在床,我并没有计较那些,自己掏钱全包了。妻子责怪我,说我不能这么大包大揽的,毕竟父亲有四个子女,出力时,可以不均摊;但出钱这件事,还是得四个子女平摊才对。我说,他们三个都不太富裕,这次就让我掏吧,以后,父母真有啥需要钱的事再平摊。

没想到,仅仅这一次大包大揽,就让父母养成了习惯。父母一有啥事就大老远来县城找我,而不找住在老家附近的大哥和小妹。最初,我觉得父母养育我们不容易,

如今有能力了,就应该全力孝顺父母,这才是尽孝。因此,我更频繁地回老家,给他们买吃的、用的,临走时,也会塞点钱给他们。然而,我付出得越多,反而越不好。

## 手足相争,我出钱出力不讨好

几年前,父母双双病倒,我不忍心看他们在农村受苦,就跟其他三个兄妹说,咱们该考虑把父母接到身边养老了。我大哥却最先推卸责任,说他们夫妻俩都要打工,没时间照顾老人;妹妹呢,说她嫁了人就是婆家的人,不必赡养父母;弟弟则说我跟父母走动最多、最亲密,而我家也最有条件,父母住我家最合适。

父母也不知是被谁说服了,还是因心疼其他子女,亲口说要去我家住。父母直接点名了,我无话可说。

在我家,父母十分享受生活:家里的主卧室给他们住;家务活都不用他们操心,每天买菜、做饭都是我或妻子来做;家里若需要花钱,我自己出,从不会用到父母一分钱。

原以为,我这样赡养父母,已经做得很到位了,可父母一有不舒服,我就会成为罪人,被其他兄妹责骂。好像父母在我这儿住,就成了我一个人的父母。比如,前年夏天,母亲在家摔伤了,住了院,花了好几万块钱的医药费。大哥、妹妹、弟弟知道了,不是第一时间跑过来帮忙照顾,而是纷纷在电话里骂我。妹妹说:“你怎么伺候父母的?在家也能摔倒!”

谈到医药费,他们也都说我有钱,且父母又在我家住,就应该我负责到底。一直“啃老”的弟弟更是说:“父母的全部积蓄都在你手里,就该你出钱!”要知道,过去弟弟结婚、开店,就伸手把父母攒下的老本掏得所剩无几了。甚至在我家住的时候,父母还不时地拿钱给弟弟买这买那。

看到他们这样的态度,我心里很憋屈:我替他们孝顺了父母,他们没有一句好听的就罢了,还有资格对我指指点点?我原本是想跟其他兄妹争辩一下的,但父母却直接跟我说,我要体谅大哥和弟妹,他们不容易。

## 万般无奈,不得不轮流养父母

父母看着我这么大度和孝顺,却一点也不心疼我。比如,周末或节日里,我、妻子和孩子好不容易可以休息了,而父母却会以家庭聚餐的名义,组织大哥、

妹妹、弟弟带着家人来我家吃饭。一两次还好,可父母却每周都约,还总是自作主张,从不跟我们打招呼。我不是不喜欢一大家子人聚在一起,但真不喜欢在我需要休息的时候,还来这么一堆人要我伺候。还有,他们每次来,父母都会交代我妻子,要做什么菜,要买什么酒。父母和其他兄妹是吃得高兴、喝得尽兴,但我和妻子不仅花了钱,还很累。

去年过年时,母亲和妻子因类似的事吵了一架,因此,我和妻子再次被指责,说我们“虐待咱爹妈”。这时,我不得不做出了一个狠心的决定:要求他们和我轮流养老,我不再一个人赡养父母了。

这件事闹得很大,其他人的意见也很大,纷纷说,我最有条件,父母也最喜欢住我家,就得我赡养。但这次,我再也不肯忍让。我们四兄妹在家里没商量出结果,就叫来了村委会的人主持公道,还叫了很多亲戚朋友。最后,我们达成了轮流养老的协议,让父母在每个孩子家住一个月,住谁家时,谁就照管他们。

如今,这种轮流养老已经进行快一年了,我感觉我的生活轻松了很多。我的反思是,赡养父母当然要尽心尽力,不能攀比,但也不能只凭热情,不讲“技巧”。不论谁家,在赡养父母时,都应事先声明:这不是一个人的事,所有兄弟姐妹都得分担;还得要求父母要尊重子女,不能倚老卖老;另外,在子女中的某一个人赡养父母时,其他兄弟姐妹尽量不要指手画脚,父母也不要太多地干预年轻人的事。

热爱生活的小马达



## 过了70岁要警惕这4类病

过了70岁,最大的幸福莫过于没什么病,这样,自己健康快乐,也不给身边的人添麻烦。

### 老年人主要面临4大健康问题

#### 1.慢性疾病

随着年龄的增长,老年人患慢性疾病的可能会增加。慢性疾病包括心脏病、高血压、糖尿病、癌症等,这些疾病可能会对老年人的健康和生生活质量造成严重影响。

#### 2.营养不良

这是老年人面临的另一个重要问题。老年人的食欲通常会减退,可能会因为吃不好而营养不良,这可能会导致贫血、体重不足等问题。

#### 3.认知能力减退

老年人可能会出现记忆力减退、思维能力减退、注意力不集中等认知问题,这些都可能影响他们正常生活。

#### 4.精神健康问题

有些老年人会出现抑郁、焦虑、孤独感等精神健康问题,严重影响生活质量。

### 老年人容易出现4类疾病

#### 1.心脑血管疾病

心脏病是老年人最常见的健康问题,老年人容易患上心

脏病、高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。心脑血管疾病可能会导致中风、心肌梗塞等,危害极大。

#### 2.神经系统疾病

老年人容易患上帕金森病、阿尔茨海默病等神经系统疾病,这些疾病会导致老年人记忆力减退、行动不便、精神衰弱等症状。

#### 3.癌症

如肺癌、胃癌、乳腺癌等。癌症,不言而喻,会缩短寿命,或大大降低老年人的生活质量。

#### 4.泌尿系统疾病

老年人还容易患上泌尿系统疾病,如肾炎、尿路感染等。这些疾病会导致老年人的身体健康受到严重影响。

### 要提高生活质量应该做好7点

#### 1.多运动

应经常进行各种体育锻炼,比如慢跑、游泳、散步等,增强身体的活力,促进新陈代谢,提高免疫力,延缓衰老。

#### 2.饮食健康,多吃水果

多吃富含蛋白质、维生素、矿物质钙等营养的食物,如豆类、鱼虾、蔬菜、水果等;少吃油炸、烧烤类食物,以减少患病的风险。水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维等营养物

质,有助于改善营养状况,促进血液循环,延缓新陈代谢速度的下降。

#### 3.多晒太阳

太阳光中的紫外线可以刺激皮肤产生维生素D,对钙质的吸收至关重要,可以增强骨骼的结构,延缓骨质疏松的进展。

#### 4.保持心情愉悦

保持乐观、快乐的心态,适当参加社会活动,多与朋友相处,可以保持心情愉悦,减少悲伤和焦虑情绪,缓解压力,促进健康。

#### 5.戒烟限酒

因为吸烟和饮酒会增加患病的风险,且会影响身体的新陈代谢,大大破坏健康,所以,戒烟限酒,或完全戒酒,都是有必要的。

#### 6.定期体检

定期体检一定要坚持,千万不要讳疾忌医,那样没有任何好处。定期体检可以及早发现疾病,及时采取治疗措施,还能有效预防疾病的发生,保持身体健康。

#### 7.注意休息

人老了,不能不服老,老跟自己年轻的时候比是不行的。保证充足的睡眠,避免过度劳累,可以保持身体的活力,增强抵抗力,延缓衰老。

据健康时报



家住我市运河区兰亭苑小区的曹春山、张金英夫妻,均已年过七旬。他们喜欢表演,常在公共场所演出。图中是他们在市区鼓楼广场表演。

刘贺中 赵华堂 摄

