

春节过后老人又进入“空巢”期—— 儿女离开家 孤寂咋打发

B 老年公寓里的孤寂

2月11日，元宵节，36岁的胡先生提着大兜小兜的水果和保养品来到市区淞江路一家老年公寓。自初六到今天，他已经有10天没见到母亲了，所以特地来陪母亲过元宵节。

62岁的刘老太有一子一女，女儿远嫁东北，平时难得一见，儿子胡先生在漯河做生意，每天都早出晚归。自从老伴去世后，刘老太便跟着儿子生活，直到一年前她意外摔伤了腿，家里实在没有人照顾她。“所以就在我妈送到了老年

公寓，平时有时间了就来看看她，她在这里也认识了不少朋友。”胡先生一边说，一边把剥好的橘子递给母亲。

对于儿子的到来，刘老太既开心又有怨气，她向记者数落道：“吃的穿的送得挺勤，也不问问我缺不缺。孙女寒假开学了吗？今天咋不带来叫我看看？”

原来，春节前胡先生便暂停了生意，把母亲接回家中。他和妻子每天变着花样给母亲做好吃的，只要天气好，他们还推着母亲出去遛弯。他的姐姐过

年也回家住了几天，那些天母亲开心极了。到了初六，姐姐回了东北，他的生意也开始经营，不得不把母亲又送回老年公寓，没想到几天没见，母亲就闹起了脾气。

刘老太向记者解释道：“我也理解孩子的苦衷，可是我过完年回到老年公寓，突然感觉比刚来的时候还不习惯，饭也吃不香了，也不想和别人说话，每天在房间里就是看看电视，晚上还睡不着觉，感觉心里很不舒服。”



王兵来在帮小区居民修伞。



石建国用镜头记录美丽雪景。

C 抛开失落 发挥余热

过了个年。等到春节假期结束，两个儿子都回北京去了，家里突然安静下来，他们心里顿时有点失落。“孩子们离开家，我们心里肯定不舒服，但是我也想通了，我们做父母的不就盼着孩子好吗？他们有出息，去了大城市，他们过得好，我们应该高兴。”王兵来说。在孩子们回北京以后，他和老伴积极调整自己的心态，保持之前的生活节奏，让自己的生活规律和充实起来。

提起王兵来，小区的住户几乎都知

道这个热心的老人。平时他在家除了练书法、养花，最常做的事就是帮大家修伞。“以前经常有骑着车四处吆喝着修伞的人，碰到他们修伞我就站在旁边看，慢慢地，一些小毛病自己也会修了，我就帮小区的居民修伞。”王兵来笑着说，孩子们回北京之后，他又拿起工具，开始帮邻居修伞。除了修伞，王兵来还是受降路社区组织的“闲事会”的成员之一，义务为社区群众排忧解难，赢得了大家的赞扬。

■相关链接

学会调节,纾解“节后空巢症”

对于节后老年人出现的心理落差，国家二级心理咨询师邹冬妮表示，从春节的亲人陪伴、儿孙绕膝，到春节过后家里的冷清，这种强烈的心理反差让一些老年人难以承受，继而陷入抑郁状态，这被称为“节后空巢症”。

老年人之所以会患上“节后空巢症”，主要还是孩子离开家后产生的心理落差和情感空虚。要纾解“节后空巢症”，还需要子女多关爱老人。离家近的尽量多回家看看，陪父母聊聊天；离家远的多给父母打电话。另外，节后社区可以多组织一些活动，让老年人都参与进来，搭起老人交流的平台。此外，老年人要学会自我调节，主动参与各种社交活动，培养自己的兴趣爱好，让生活充实起来。

春节假期过后，许多重新回到工作岗位的人一时难以适应，出现心情烦躁、注意力难以集中、不能专心投入工作等心理现象，人们称之为“节后综合征”。“节后综合征”不仅年轻人有，老年人也会有。春节后儿女们离开了家，老人们又回到“空巢”状态。经历了节日期间的热闹，面对如今冷清的房间，一些老人陷入更甚于节前的孤独和寂寞中。日前，记者走近这些老人，倾听他们的故事和心声。

□文/图 本报记者 王 培
杨 旭

A 儿行千里母担忧

65岁的李春亭老人今年春节没少忙活，为了迎接独生子李木川回家过年，他和老伴杨芹刚过腊八就开始准备年货：烟熏肉、灌肠……凡是儿子喜欢吃的，他们都列在纸上，照单采买。

老两口半辈子的心血都花在独生子李木川身上，孩子也争气，考上了北京的一所名校，毕业后去深圳工作。自从李木川上大学以来，便和父母聚少离多，他工作以后，更是一年难得见上一面。今年大年三十那天，李春亭坐着出租车去火车站迎接儿子一家，杨芹则在家里打扫房间，准备给孙子的红包。一年的期盼，近一个月的准备，那天他们的心情格外激动。

“孩子在家一共待了三天半，除去出门和朋友聚会，在家陪我们的时间很少。尽管如此，只要他晚上在家吃顿饭，陪我们打打麻将、说说话，我们就很开心了。”李春亭告诉记者。事实上，给家里带来最多快乐的是6岁的孙子。杨芹说：“孩子都那么高了，他爷爷还是把他背在背上玩，每天还带他去超市买吃的，去公园玩，我都担心老头子身体吃不消，可他身体累，心里却很高兴。”

节前的忙碌，过年时的热闹，随着儿子一家踏上南下的火车戛然而止。送走儿子后，老两口回到家里，看着孙子丢得满屋都是的玩具，忽然感觉像一只泄了气的皮球，累得连收拾的力气都没有了，心中只剩下落寞。“后来的几天，我们俩不知道该干什么，感到很空虚。我老伴整天念叨着，不知道孩子在深圳吃得好不好、工作累不累。直到年轻人都上了班，年也过得差不多了，老伙计们又开始出来活动了，我们的情绪才好转一些。现在就盼着儿子过节放假还能回来。”李春亭告诉记者。

D 重拾爱好 丰富生活

在旁人眼里，今年66岁的石建国活得很潇洒：摄影、唱歌、打太极拳、打乒乓球、养花、旅游……石建国有很多爱好，他的生活每天都安排得满满的，充实而快乐。

石建国家住滨河区永冠滨河佳苑小区，他有两个女儿，现在都在外地，平时家中只有他和妻子两人。今年春节，两个女儿都从外地回来了，但是只待了一天就回去了，石建国夫妻俩也没闲着，每天的生活过得丰富多彩。

石建国爱好摄影，为拍出好照片，石建国翻阅书籍、在实践中摸索，走到哪里拍到哪里，追逐、定格美景，乐此不疲。市区一家摄影店停业后，他买下了店里的摄影设备，并

成立了自己的摄影工作室。社区不少居民知道石建国爱摄影，每有摄影方面的需求，都会找他帮忙。石建国所在的受降路社区举办活动，石建国都会参与拍摄，并洗出照片贴在社区的宣传栏里。

除了爱好摄影，夫妻俩还常常一起出去旅游，新疆、内蒙古、云南等地都留下了他们的足迹。“离家出游，大事小事、烦心事、家务事都抛在身后，赏景的心情与居家过日子截然不同，感觉精神放松又愉快。旅游让我们经常保持旺盛的生命力。”石建国笑着说，他追求自由的生活，他们两口子现在就是享受退休生活，自由自在地“玩”，他们还会一直“玩”下去。