

### 为了孩子背井离乡,内心孤独看病不便

# 济漂老人:儿孙绕膝,幸福中却掺着无奈

在济南,有一群老人,他们跟随着孩子一同到外地生活,离开了故乡,从那时起,照顾孩子、看着孙子成了最主要的工作。有人叫他们“老漂族”,对他们而言,儿孙伴在身旁,本该是天伦之乐,可孤单的感觉总是无法抹去。

本报记者 刘雅菲



在省城济南某小区,带孩子玩的大都是老年人,他们中不少都是“济漂”。(本报记者 刘雅菲 摄(资料片))

## ■放下自己家中一切,就为来帮孩子一把

每天早上6点半前,孟德霞和老伴就得起床,老伴出去遛弯,孟德霞则准备一家的早饭。儿子儿媳吃过早饭着急上班,孟德霞的早饭总是草草吃两口,然后就去叫小孙女起床。

“我每天最愁给孩子做饭,儿媳媳妇每天都要回来问孩子吃的什么,吃得怎么样,所以这每顿饭都得变着花样做,咱在家粗茶淡饭,真是没有太多花

样。”从孙女出生开始,孟德霞和老伴就从菏泽老家来到济南。“我有时能半个月不出小区,主要是没时间,周末有点时间就想在家休息。”

在老家的时候,孟德霞的生活并不是这样,每天早上出去赶早市买新鲜菜,白天跟老伴出去逛逛,晚上跳个广场舞。“我父亲今年也80多岁了,原来基本都是我在照顾他,现在只能把

照顾老人的任务拜托给兄弟姐妹。”同孟德霞相比,张月玲在济南的生活则更多了一份牵挂和孤独。“我老伴嫌在这里不自由,不愿意来,他自己在家过,我就担心他不好好做饭吃。”这两种分居的生活,张月玲已经过了一年多,“现在我每天专心照顾孩子,怎么也得在这待到孙子去幼儿园,儿女这时候最需要用人,咱总得帮一把。”

## ■乡音难改远离亲朋,融入新环境有点难

“老漂族”也有分类,支援帮助型、投靠子女型、提高生活品质型三种分类中,支援和投靠类型占了主要的部分,而这些老人大都从农村或较

大城市转移到较大较发达的城市。高丰堂和老伴就属于投靠型,五年前从烟台来到济南,同孩子生活在一起,“我们就这一个孩子,孙子也大了,他们两口子特意买了三室的房子,

让我们一起来住。”尽管心中对老家还有不舍,高丰堂和老伴还是来了济南。“两个孩子都挺孝顺,我们年纪也大了,要是非必要在老家,也是给他们增加些心事,不能让孩子老是往家跑呀。”

尽管已在济南生活五年,高丰堂还是一口浓浓的乡音。在他看来,虽然周围也有很多老年人,也能到社区的老年人活动中心看看下棋的,但总

是没有在村里一起拉呱的那种感觉。

远离家人和朋友,这是让大多数“老漂族”最感到没着落的事情。郭春庆来自日照,性格开朗的他在老家有一大帮亲戚朋友,“老同学老朋友凑一起吃个饭,打个牌,老伴找姐妹去玩玩,日子过得挺快的,咱这性格,在这济南真是憋坏了”。郭春庆说,在日照生活大半辈子,一下子来了济南,跟拔了根似的。

## ■有医保却不方便,最怕的就是生病

对这些来自外地的老人,医疗问题是最大的难题,因为没有本地医保,平时看病只能自己掏钱,要是住院,也需办理一堆复杂手续。

前不久,孟德霞的胳膊有些不舒服,直到疼得忍不住了,她才让孩子带自己到医院。“就一点小毛病,检查就花了好几百块钱,平时去药店买药也

得自己花钱,在老家交的医保一点忙都没帮上。”

有了医保,在济南住院可以报销,但要经过比较复杂程序,报销比例也不是很理想。郭春庆去年生了一场病,虽然不是很严重,也需要住院治疗。“在济南住院,还得在当地办理转诊手续,我让朋友给我办了再寄过来

的,最后花了一万多块钱,报销了也就不到一半。”

郭春庆说:“现在生病还少,以后年纪越来越大,生病多了,医保用起来不方便,就只能回老家治了,可是回老家孩子又不能在身边照顾,如果能够做到像在家一样用医保就好了,那起码我们在医疗方面就不需要太担心了。”

### 专家建议

## 关爱老漂族,社区、儿女都得多出力

著名心理专家、中国婚姻咨询救助网首席专家宋家玉说,老年人有着人文关系、社会关系、饮食习惯固化的特征,因此来到外地时,周围发生变化,会产生烦躁的情况,儿女一定要从情感上给老人以慰藉。此外,老年人自身也应注意心理调节,适当学会放松和调整,将跟随子女一起生活,看作一种新生活的开始。“需要特别注意的是,老年人需要区分自己小家庭和孩子小家庭之间的关系,不要将其等同于一个大家庭,这样会有利于子女关系的处理。”

山东大学社会学教授王忠武认为,“我们现在已经飞速进入老龄化,这么多老人,社会的准备还不是很充分,但也有很多事情是可以为老年人特别是老漂族做的”。王忠武说,现在老年人也随年轻人流动起来了,那对于老年人的养老金以及医保的管理,可以考虑取消地区的限制。

王忠武表示,对于漂泊在外地的老年人,他们内心会有孤独感。在这方面,社区和子女都应该多做些努力,社区可以多组织老年人活动,主动邀请老年人,特别是从外地来的老年人加入。子女也可以鼓励父母多参加这样的活动,“让老人衣食无忧还不够,还得帮助老人找朋友。”

本报10月20日讯(记者 万兵) 临近重阳节,济南不少养老机构中的老人们早已通过不同形式感受到节日气息,然而重阳节只有一天,老人对陪伴的渴求却时时存在。随着社会对老年群体的关注,突击式献爱心现象大大减少。

## 中秋节都没到 “敬老月”就开始了

“要说过节,我们从中秋就已经开始了。”济南市社会福利院的工作人员韩女士说,从9月25日开始,福利院的第五届“敬老活动月”就已开幕。

据韩女士介绍,活动月里给老人们安排了很多娱乐项目,比如精彩的文艺演出、读书交流会,9月29日,恒通出租公司雷锋车队的的哥带着40多位老人畅游了金象山。

历城区美德老年公寓负责人张大美也表示,上周开始,就有社会爱心人士来公寓,为60多位老人表演节目。重阳节当天,则会有的哥带老人们去大明湖、趵突泉等景点游玩。

济南的养老机构中,既有供老人集中居住的老年公寓,又有为“三无”老人和特殊困难群体提供服务的敬老院和社会福利中心,还有城市社区老年人日间照料中心、农村幸福院、养老互助点等多种机构。济南市民政局工作人员介绍,济南市光老年公寓就有87家,床位近9000张,入住率在60%左右,算下来有5000多名老人,加上其他各种养老机构,重阳节的主角数真是不少。

## 爱心不间断 过节突击敬老减少

围绕重阳节展开的敬老活动中,突击式献爱心现象比以前少了许多。此前,根据媒体公开报道,有的老年公寓曾出现重阳节老人一天被洗7次脚的



养老机构为老人们准备了文艺演出。

# 突击式献爱心少了

### 关爱公寓老人应实实在在,真心实意的陪伴最珍贵

情况。但从济南市的情况看,虽然养老机构结合节日有专门庆祝活动,但平时的爱心也不少。

“过节会有大型活动,但平时社工和爱心人士针对老年人的活动也从没断过。”济南市社会福利院的韩女士说。历下区苏氏康复老年公寓工作人员介绍,由于重阳节是工作日,并未特别安排庆祝活动,但每隔一周社会上的义工都会来陪公寓的30多名老人聊天,给他们做做按摩。济南市慈善总会的工作人员表示,目前从各大高校吸收了很多大学生,作为义工每个周末去敬老院帮老人解闷,“一年四季不间断”。

除了义工,也有很多社会组织、爱心人士和养老机构结成对子,数年如一日为老人送关爱。济南恒通出租公司雷锋

车队的哥郭酒镇说,雷锋车队就把济南市社会福利院作为爱心奉献基地,到现在已6年,每逢春秋季节气候适宜就带老人们出去透透气,基本逛遍了济南大小景点。不光是这里,郭酒镇说,在杆石桥街道春元里敬老院,车队的爱心活动也开展了9个年头。

## 尊老敬老应该 建立起长效机制

与此同时,也有一些卧病在床,生活不能自理的老人,在重阳节到来时却不能参与表演、逛景点这些活动。业内人士表示,对这些老人来说,平日真心实意的陪伴是最珍贵的,数年如一日为老人送关爱。济南恒通出租公司雷锋

卧床的,不能自理,所以重阳节没有什么庆祝活动。”历下区的安康医院老年公寓工作人员称,另外一家慈爱老年公寓的负责人张先生也表示,目前公寓里有六七位老人,70%都是卧床的。张先生说,对这些老人,平日真心实意的陪伴更重要。张先生说,看上去火热的志愿服务其实也存在问题,让他最不能接受的就是走过场式的献爱心。

张先生说,有的志愿者能和老人聊天或者剪指甲,但当他们提出可以帮老人洗洗脚放松一下,他们却“吓”得不再来了。“每次来20多个人,一次待2个小时。”张先生说,这样献爱心不过是走过场,不要也罢。尊老敬老不应只指望过节的时候,应该建立起长效机制。

## “码帮新米开仓季”特别报道——



# 咱济南的龙山新小米下来啦

今年新打的正宗龙山小米上市了!真真正正产自章丘龙山镇的龙山小米,终于和广大会员见面。之前一直在吃码帮的龙山小米的消费者这下有口福了。本周第一批龙山小米已经到货,现在码帮商城下单即可品尝到今年第一波鲜米,新米数量有限,赶快抢购吧!



口王迁

## 龙山传奇贡米 营养滋补佳品

本周,济南人最喜爱的正宗章丘龙山小米新鲜上市了,龙山小米取自章丘龙山镇地区,自古以来就是济南甚至山东的骄傲,成为历代皇室的贡品,在清代被列为四大贡米之一。相传乾隆皇帝下江南的时候,选中了龙山小米,此后一直是皇室的贡米。

后来,龙山小米多次获得省内外农产品大奖。在消费者心目中有极高的地位,几乎每个家庭中都备有小米,而龙山小米这个小米中的极品更是得到了老百姓的追捧,小米的品种很多,按米粒的性质可分为糯性小米和粳性小米两类,龙山小米谷壳色浅,皮薄,出米率高,色泽金黄,质黏味香,蒸而不浮,黏而不膩,入口爽滑,龙山小米熬制出来的小米粥,上面漂着一层厚厚的“米油”,给婴儿吃更是非常有营养。如此营养丰富的龙山小米,有“代参汤”的美誉,我国北方许多妇女在生育后,都有用小米加红糖来

调养身体的传统。龙山小米的营养价值尤其体现在新米上,刚刚打出来的新米营养尤其高,据权威机构测定,其淀粉含量66.85%—69.76%,蛋白质含量达11.2%—13.4%,脂肪含量4.5%—5.85%,比普通小米高1%—3%。维生素的含量亦较丰富,而粗纤维的含量又是几种主要粮食作物中最低的。所以特别适合产妇,幼儿及老人补身体。

## 市场逐年追捧 小米当属龙山

虽然说龙山小米是市场上的宠儿,深受消费者追捧,但在山东市场上打着龙山小米旗号的大多不正宗,很多都是由外地小米甚至掺杂陈米的劣质米。目前真正的龙山小米产地非常集中,主要在章丘龙山镇方圆不足5公里的范围内。而且因为近年来播种面积逐年缩小,产量长期不足,所以说市场上很多打着龙山小米招牌的商家无法拿到正宗货源。

齐鲁晚报·码帮本次与章丘市农业局合作,将龙山小米唯一指定的开发商:龙山小米开发有限公司

合作,将今年第一时间打出晾晒的首波新小米率先推入济南市场,将百分百正宗的龙山小米奉献给消费者,实在是广大码帮会员的口福。

说到龙山镇这方圆不足5公里的地区,地理位置十分优越。这一带为山前洪积土,土层深厚,土质为黄壤,质地较胶沃,加之其地理环境和气候条件较为适宜谷子的生长和发育,具备了形成龙山小米优良品质的得天独厚的条件。耕前施足农家肥,耙平耩细,谷雨前后下种,品种以“东路明早”为主,生长期一般在120天以上。

在这种独特土质水文条件下生长出来的小米,就具备了龙山小米著名的色泽金黄,香味浓郁的特点,得到了自古以来老百姓交口相传的美誉。

## 龙山新米开仓 家庭健康美食

小米有营养,更要科学食用。在食用上要讲究调和搭配,比较经典而又适合一般家庭制作的吃法有小米南瓜粥,小米煎饼等,红枣莲子小米粥,小米煎饼等。

### ◆小米南瓜粥

功效:美容、降糖、养胃、消食、安胎

步骤:首先把大米和小米淘洗干净留着备用;然后把南瓜去皮切块,在锅内放入大米和小米,然后加入适量的水,烧沸之后放入南瓜块,转成小火继续熬煮,等待南瓜熟透之后盛入碗中,用勺子把熬烂的南瓜捣碎就可以食用了。南瓜具有清热解暑的功效,而且膳食纤维非常的丰富,南瓜小米粥既可以提供很好的饱腹感,而且热量又非常低,是养胃清肠的佳品。

提示:小米先用少许水浸泡一小时,容易煮黏稠;小米如果是免洗的最好,如果不是,只要用水稍冲洗一遍即可,反复洗会损失营养成分;南瓜也可以直接切成南瓜片或南瓜块放到粥中煮,如果这样就要跟小米一同下锅。

### ◆小米蒸排骨

功效:补肾、润肺、开胃消食

步骤:把小米冲洗干净,碗中放入没过小米的清水,把小米浸泡20分钟左右,猪大肠在沸水中焯一下,去腥和血水,焯过水后的猪大肠放在碗中,放适量的豆瓣酱,放入准备好的姜末,把准备好的黄酒倒入碗中,放适量的盐,搅拌均匀,浸泡一小时,取一个圆碗,把浸泡好的猪大肠沥净碗底排好,最后撒上细香葱花即可,把浸泡好的小米倒入装有猪大肠的碗中,浸泡过的液体倒入装有猪大肠和小米的碗中,上蒸锅大火煮开,转小火半小时,关火,焖半小时就好。

提示:腌制的过程能让小米吸足水分和调料,蒸后的小米有汁料和排骨的香味;蒸的时间要根据份量来调整。

### ◆红枣莲子小米粥

功效:美容、安神、补钙、消食

步骤:取红枣10颗,莲子适量,再用豆浆机内量杯取一杯半小米。莲子用清水泡发,红枣洗净后去核并切成小块,小米淘净备用。将三种食材放入豆浆机内,加水至最高水位线,接通电源调至五谷豆浆键进行加热搅拌,煮出后即可食用。

提示:红枣性温,味甘,其维生素含量为水果之冠,有益气补血、健脾和胃功效。莲子有极强的滋补健身功能,是传统的调经养颜佳品。

### 2015 纯正龙山新小米价格表

规格	市场价	码帮价
龙山小米1kg装	30元	25元
龙山小米2.5kg装	75元	58元
龙山小米5kg斤装	150元	115元

### ◆购买方式◆

在线购买:码帮商城http://mabangqlwb.com.cn  
现场购买:  
1.每日9:00—17:30御品堂(舜耕山庄南临,舜耕路28号,乘坐39,48,64,66,110,152,K100,K169路在舜耕会展中心站下车向南走100米路东)电话:88803333  
2.每周六9:00—17:00码帮会员中心(经十路16122号山东省食药监局东20米副楼坐电梯至2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路,31,62,79,115,117,152,BRT2,K51,K56在科院路站下车向东40米)  
客服电话:0531-85196828 85196137  
码帮商城官方QQ群:343348973

## 齐鲁晚报生活日报 广告中心 服务电话

广告中心客户部:0531-82963188 82616676 (文传)

85196557 85196552 85196150 85196158

设计部:85196177 85196155

财务部:0531-85196569

拓展部:0531-85196866 (主任意)

85196299 85196137 85196138 85196139

省内代理部:82608360 82963199

省外代理部:82616688 82616800

汽车工作室:85196006 房产编辑室:85196627 都市消费编辑室:85196638

旅游编辑室:85196613 财经编辑室:85196316

健康编辑室:85196381 教育编辑室:85196190

生活日报经济专刊部:85196191 85196182 85196543

地方广告部:82966343 85196050

分类广告部:85196199 85196184(传真)

地址:济南市经十路16122号 邮编:250014

买车就是买吉利 吉利汽车 GEELY AUTO

购帝豪专享 享3000元节能惠民补贴 2年分期0利息, 0手续费

购购置税减半政策

山东帝豪 历下区工业南路32号(会展中心东3000米) 88986666 88980666

懂车 爱车 玩车 就选斯巴鲁

首付3万9 斯巴鲁XV跟你

分期3年0利率再享金秋六重礼! 整车进口 全时四驱 水平对置发动机

山东世通斯巴鲁 工业北路4S店 68855885 经十西路4S店 87292266