

” 吃草莓有助于防辐射。

农村老人进城遭“水土不服”

专家建议：子女需多陪伴，老人要培养自己兴趣爱好

□郑鹤鸣 沈佳 实习生 李梦祝 记者 祁琳

随着社会的发展，独自前来谋求生计，或是随子女来城市养老，越来越多的农村老年人进入城市。有的老人会非常享受城市生活带来的便利，有的则觉得自己与城市生活格格不入，不仅导致生活的不习惯，甚至有的会严重到生病。如何克服这种心理？日前，市场星报、安徽财经网记者采访了一些家庭，也请心理咨询师对此问题给出建议。

C

每天坐电梯成了新挑战

家住合肥市滨湖一小区的李德友已经83岁了，今年过完年后因为拆迁搬进了新小区，第一天来时，就被高楼“吓着了”。“抬头看着这么高的楼，你说万一倒下来怎么办？”李大爷说的可能只是一句玩笑话，可却透露出满满的无奈。

“刚搬来时，我和老伴都不敢坐电梯，真害怕，待里面就是一阵心慌，电梯上去的过程中还会头晕。这哪像以前在家里，跨了门就进了家，现在还得坐东西给你吊上去，受罪啊！”李大爷感叹道，“这坐电梯还只是第一关，进了家才发现进电梯根本就不算事。首先，做饭要用天然气，我和老伴用了大半辈子的‘柴火烧饭’，哪会用什么燃气灶，怎么打都不知道，最后还是请邻居来帮忙的。”

李大爷告诉记者，“自己因为生病，全都是老伴照顾自己，平时去个菜市场，老伴儿不放心我一个人，就急着去急着回来。我在家看着马路上的车来车往，心里也直打鼓。不像以前，自己家种菜，出了门就能摘回来还新鲜，现在去买回来我还不放心。”

D

习惯不同，与家人发生矛盾

合肥市瑶海区车站街道辖区居民周琦，今年把自己原本住在外地县城的岳父母接来合肥帮忙带孩子。刚开始，家里的气氛也挺和谐的，晚上夫妻俩下班回到家里，父母早就做好饭在等着他们了，小宝贝也被父母照顾得好好的。

但好景不长，很快周琦就发现在生活习惯、照顾孩子等方面，自己与岳母产生了很大的矛盾。“冬天在家里，就算开着暖气，岳母也坚持让孩子穿得很厚，我看着孩子都热出汗来了，我就想给宝宝减一件衣服，岳母就开始数落我，说会把孩子冻到，搞得我也是哭笑不得。”

“老年人生活习惯和我们年轻人也不大一样，像我岳父母在家里习惯了，早上五点多就起床，到了晚上五点多就吃晚饭。有一次晚上，我在外应酬，十点多的时候，忽然接到岳父的电话，催我快回去。这个时候，我要走了吧，会得罪老板，不走吧又得罪岳父，我夹在中间做人太难。”

因为生活习惯不同，周琦的岳父私下也跟女儿抱怨过，自己在女儿家里生活得实在不习惯。

心理专家建议

老人培养自己兴趣爱好很重要

面对刚刚“进城”的老年人，他们所面对的问题层出不穷。无论是和子女的矛盾，还是对城市的陌生感等等，都会给一个家庭造成不小的麻烦。

合肥芝麻开门心理咨询中心的张量主任针对此问题给出了几点建议。首先，对于年龄较大的老年人，要依靠子女多去引导，子女多去和父母沟通，了解他们的身体情况。只要有时间就多去和他们唠唠嗑、话家常。平时要多鼓励他们培养自己的兴趣爱好，种种花、养养鸟，有属于自己的时间。在社区里，鼓励他们去结交朋友，子女在这方面就要起到一个引导、安排的作用。

再者，在带孩子方面，父母与子女的生活习惯肯定有很多不同的地方，这个时候就要双方多沟通，在大的矛盾上，双方相互退让一步，大事化小、小事化了，相互理解才能营造一个和谐的家庭氛围。



A

进城后多亏家人陪伴才适应环境

80岁的马凤英是来自合肥市肥西县紫蓬镇白衣村的一名普通农民，为了小儿子大专毕业后能够选择更好的就业环境，她65岁时来到合肥，现在和儿子一家住在合肥市瑶海区三里街街道凤阳一村社区辖区，孩子们很孝顺，爱画画的孙女更是让她疼爱。

“以前在乡下，平时都是在忙农活。用现在‘时髦’的话说不是在田里，就是在去田里的路上。别说玩了，能有休息的时间就不错了。”马奶奶还告诉记者，她刚从乡下搬到城市的时候，一开始也挺不适应的。“儿子下班回来就会问问我今天过得怎么样，没事跟我唠唠嗑，发现我对现在的生活不大习惯，就想着法子让我适应。”

子女休息时，全家人就会一起出去聚个餐、逛逛周边。“像我们平时没有事的时候，就会去爬爬大蜀山，爬山虽然也累，但感觉和干农活的累是不一样的。爬完山一家人再找个饭馆吃个饭，也挺开心的。”

现在在合肥生活了多年，马奶奶也逐渐找到了自己的定位，“儿子他们平时上班也挺忙的，我也得学着去找找事情做。一开始就在家打扫卫生，后来实在没事做，就到小区里溜达溜达，和别的老年人聊聊天。后来聊着聊着忽然知道了‘老年大学’，于是琢磨琢磨就三五成群去老年大学报个班学习点技能，外面忙完了，回家就开始为上学的孙女准备午饭。”

B

很压抑，邻居“老死不相往来”

家住合肥市三里街街道凤阳二村生活小区的77岁老人张有年来到城里后，每天的生活就是接送孙子、准备晚饭。

3年前张老跟老伴儿一起来到合肥儿子家生活，主要的“工作”就是照看孙子，因为子女上班都忙，每天为了生活不容易，实在抽不出时间接送孩子，考虑到这些，张老离开了生活70多年的故土来到省城。

到城里生活后，张老越发觉得每天的生活都很压抑，他禁不住抱怨，住在隔壁的邻居都是租房子的，来来往往的也不打招呼，不像从前在农

村老家，隔壁邻居非常亲切，有时想跟他们借东西都不好意思开口。“有一次，我买东西回来，发现自己没带钥匙，结果老伴儿又不在家，我就提着东西傻站在门口。像以前在乡下，就能去隔壁邻居家坐坐，在城里谁也不认识谁。”

另外，朴实节俭惯了的张老，对城市花销大这个问题也非常头疼，为了能够给孙子准备营养的食物，一早就去大超市排队，买个土鸡蛋就跟抢一样。张老说到这里，不住地摇头。就算再方便，然而和在家里比起来还是差了很多，张老面对城市的生活会不住地和农村的生活相比较。