

感情和睦的老夫妻被迫分居10年 为带孙辈，他们“拆伙”式养老

“少年夫妻老来伴”是许多人向往的生活状态。然而，现实中不少感情和睦的老年夫妻却因照看孙辈、住房条件、子女求助等原因被迫长期分居，形成“拆伙式养老”。

相关专家指出，这种被迫分离的状态不仅影响老人的心理健康，还可能加速老人身体机能衰退。如何让老两口安享“完整”的晚年，是一个值得关注的社会问题。



近日，在深圳市养老护理院，一名老人与人形机器人互动。 新华社发



昨日是国际护士节。乐山市医护人员在为老人测量血压。 新华社发

为带孙辈 老夫妻分居10年

天津市的张阿姨今年68岁，10年前她的独生儿子结婚生子，由于儿子和儿媳工作繁忙，张阿姨便去儿子家帮忙带孙子，老伴儿则因不习惯和年轻人同住，选择独自留在自己家中生活。张阿姨无奈地说：“一开始觉得就是临时帮忙，等孙子上幼儿园我就回去，没想到一带就是10年。”

由于长期分居，老两口的交流越来越少，张阿姨的老伴儿性格内向，独自生活后更加沉默，甚至出现了轻度抑郁。去年，老伴儿因高血压住院，张阿姨才意识到问题的严重性，“他一个人凑合着吃饭，血压高了也不按时吃药，要是我在身边，肯定不会这样”。

“不都是为了孙子孙女才在外面漂嘛！”山东德州的马大爷告诉记者，他有两个儿子在不同的城市工作生活，为了带孙子，他和老伴儿“兵分两路”。“大儿子的孩子上学了，我管接送。小儿子的孩子还小，不好带，只好让老伴儿去。”马大爷表示，他学会了用智能手机，闲着的时候就和老伴儿视频通话。

有数据显示，我国现有随迁老人近1800万，占全国2.47亿流动人口的7.2%。其中，帮子女带娃的高达43%，而2岁半以下的儿童中，祖辈照顾的比例达到60%至70%。

老年夫妻 长期分离危害大

采访中，很多老人对因带孩子而不得已两地分居表示能够接受，他们认为，年轻人在外打拼也不容易。“孩子的压力很大，上班、养家、教育后代，哪一样都不轻松。所以，能帮的就尽力帮。”这是大多数老人的想法。

“无论是哪一种形式的‘拆老’，都会对老年人的身心健康造成负面影响。”天津医科大学滨海医院内科主任崔如众表示，老年夫妻被迫长期分居容易导致孤独、焦虑甚至抑郁。同时，饮食、作息可能变得不规律，慢性病管理也容易松懈。

此外，长期分居会让共同话题减少，情感联结减弱，甚至引发猜疑和矛盾，从而使原本和谐的婚姻关系产生裂痕。

崔主任说：“很多年轻人觉得让父母帮忙带孩子是天经地义，殊不知在日常生活中，人们常常关注孩子的分离性焦虑，却容易忽略老人也同样遭受这一心理困扰，而且老人的分离性焦虑可能比儿童还严重。”

情感需求 晚年陪伴更珍贵

“老年夫妻的情感需求长期被忽视，许多人认为‘老夫老妻了，分开几年没关系’，实际上，晚年的陪伴更为珍贵。”高级心理咨询师郭全妹表示，老年人与年轻人相比，更需夫妻相携，一个会意

的眼神、一句温馨的问候，都是彼此的慰藉，更是大半辈子养成的习惯。将他们拆散天各一方，久而久之情感上会更加孤独。

同时，离开熟悉的家乡，老人生活在陌生的城市，如果融入不进居住社区的小圈子，听不懂当地的方言，寂寞感、孤苦感自然就会袭来，很容易对老人身心健康造成伤害。

“老年夫妻‘被分居’现象是现代生活中一个不容忽视的问题，它关乎老年人的身心健康和晚年生活质量，子女应尊重父母的情感需求。”长期从事社区工作的天津市惠家社区发展服务中心工作人员张月萍建议，子女应主动协调，可以在附近租房，让老两口能一起生活；合理安排分工，避免让一方长期“驻守”子女家；定期让父母回自己家团聚，或安排全家一起度假。

同时，老人应合理表达自己的需求，和子女明确带娃时间，避免无限期“加班”；如果身体或心理出现不适，要及时沟通，必要时寻求专业帮助。此外，老人要多参加社会活动，培养兴趣爱好，放松心情。

【相关】

爱不等 孝别迟 陪伴是有温度的问候 最长情的告白

爱的陪伴其实很简单，这种模式只是——

做就好——给老人更多体验感。立刻开始行动，在相处过程中体会陪伴的乐趣，同时放空自己，让自己用最轻松的身心 and 老人在一起，让老人跟随我们一起放松，享受当下。

在就好——给老人更多仪式感。让老人有被关注、被重视的感觉，这不是做戏的敷衍了事，而是真正喜欢和老人在一起，让老人在满满的仪式感中收获温暖与感动。

爱就好——给老人更多幸福感。全然接纳老人的一切，无论是好的还是坏的，要从心底做到真正地爱老人，像呵护幼儿一样呵护老人身心健康，让老人在爱与陪伴中体会幸福的真谛。

综合《中老年时报》《河南商报》报道

声明公告

刊登 热线: 13164692093

通知
武汉锋驰三维科技有限公司(914201003035447428)拟于2025年5月28日9时在公司会议室召开股东会会议，会议内容为公司注销确认清算报告，请全体股东准时参会。
遗失声明 湖北建美钢板制造有限公司(91420700559749565R)遗失法人(黄桂生)私章、财务章，声明作废。
声明 武汉金英影视文化传媒传媒有限公司(公章42011910358319)已损坏，现声明此公章作废。
遗失声明 武汉华明达融资担保有限公司(公章42011910358319)已损坏，现声明此公章作废。
遗失声明 湖北今印印务有限公司(公章42011910358319)已损坏，现声明此公章作废。

遗失声明 吉熙(湖北)饮品有限公司(91420107MA4L0XFGXH)遗失公章、合同章、财务章、法人章、开户许可证、声明作废。
遗失声明 武汉威泰智能科技有限公司(统一社会信用代码:91420111MA49M8AY6K)遗失设备合同章一枚，声明作废。
遗失声明 武汉汉平达市政工程有限公司(统一社会信用代码:91420117MA4KYBCG59)声明作废。
遗失声明 湖北今印印务有限公司(统一社会信用代码:91420117MA4KYBCG59)遗失印刷经营许可证副本、证号:(鄂)印证字第1070号，声明作废。

公告

经建设单位武汉盘龙经济开发区管理委员会与施工单位武汉永固建筑工程有限公司双方友好协商，双方于2025年5月9日解除工程建设项目航空企业总部区蓝天还建小区(五期)项目二标段工程施工许可证编号:4201162014052100414B、J4004的施工许可证注销，特此公告。

股东会通知
湖北盛耀科技有限公司(统一社会信用代码:91420105MACM11EC4Y)将于2025年6月12日召开股东会会议，讨论公司注销事宜，请股东郑仕清见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未到公司到股东会股东将依照公司章程作出决议。

遗失声明 武汉鑫隆汽车销售服务有限公司遗失车辆合格证，客户姓名:胡栋，合格证编号:WDR02POS2359972，车辆品牌:东风牌，车辆型号:LZ6510N1580，车辆识别代号/车架号:LMXA12AF0S2359972，发动机号:1R023581，发证日期:2025年2月18日，声明作废。
遗失声明 武汉松达武汉大本营商业管理有限公司开具的相关收据，其中收据号为FYH-027-THL00186985的合同缴款保证金124860元和经营管理服务保证金2000元，收据号为FYH-027-THL00188210，装修质量保证金20000元，声明作废。