

60+栏目推出第一个话题:夏日的空巢老人

高温下,有些老人的三餐都是难题

81岁老奶奶则常常坐在房间里,一张大大的摇椅上,摇着晃着,一天就过去了。



社区将午餐送到老人家里。

本报记者 吴朝香
李玲玲 文/摄

从社区老年食堂订一份午餐,这份餐同时也是晚饭;或者,晨起,在一天最凉爽的时段,出门买齐菜品,之后两三天内就不再外出……

这是杭州进入高温天后,独自居住在家里的几位老人每天的生活。

最近,杭州的气温飙升,对上了年纪的人来说,这样的天气尤其不友好。钱江晚报记者从各大医院了解到,近期的热射病人中,10位有9位是老年人。

酷暑之下,那些空巢的老年人,都是怎么度过的?他们的生活会受到怎样的影响?我们跟随杭州朝晖街道居家养老服务点的工作人员,进行了入户走访。

93岁的金爷爷每天买菜烧饭

7月31日上午,身材高大的任大姐,骑着电瓶车,带着一大壶凉茶前往朝晖一区。

任大姐是朝晖街道居家养老日间照料中心(沐晖)的工作人员,她每天都会上门给社区的空巢或孤寡老人送解暑的饮品,有时是凉茶,有时是绿豆汤。

天气预报说,这天的最高气温是37.5摄氏度,上午10点,已热气腾腾。任大姐拎着茶壶,敲了敲一楼一家住户的防盗门,大嗓门响起来,“大伯,给你送凉茶了。”

门里面应了一声后,一位大伯弯着腰来开门,手里拿着一个搪瓷杯。把杯子递出来前,大伯拿起来边喝边说:昨天还剩了点,我喝喝掉。任大姐赶快阻止:剩下的不要喝了,会坏肚子,快倒掉,我给你倒新的。

从大伯家出来后,任大姐边走边聊:大伯已经71岁了,没有子女,只有一个姐姐会不时来看看。

任大姐叹气:“社区在很多方面都蛮照顾,不然,人老了,一个人,也真当可怜。”

一壶凉茶,任大姐送了四五家,最后一家是93岁的金爷爷和86岁的俞奶奶老两口。两人住在二楼,两室一厅,房间不大,但收拾得很干净。临近中午,外面热辣辣的,他们开了空调,屋里蛮凉爽。金爷爷正在厨房里切菜:苋菜,笋干豆角,以及用来烧汤的西红柿丝瓜。

虽然93岁了,但金爷爷声音洪亮,中气十足,因为俞奶奶腿脚不方便,所以他是家里的“主要劳动力”。俞奶奶隔天就要去附近做一次针灸,金爷爷用轮椅推她过去。

此外,每天早上6点,金爷爷去菜市场买足一天的菜,如果没有什么必需的事,两人这一天都宅在家里。

客厅的餐桌上放着一个大大的食物罩,里面是一碗白米饭,一碗清炒毛豆和一条煎鲫鱼。这是前一天剩下的菜,那条鲫鱼是当天中午的荤菜。

“天不热的时候,我们会去公园、河边啊散散步。这些天实在太热,哪儿也去不了。”

老两口有三个子女,都在杭州,但住得并不近。

“他们每天打电话来,周末会过来看看。”金爷爷说,没什么要紧的事,他们也不会叫子女过来,“买菜做饭这些我还能做得动嘛。以前也请过保姆来做饭,做得真当吃不惯,还是自己来吧。”

买药十多分钟的事,老爷爷用了一小时

金爷爷还可以自己买菜做饭,有些老人因为吃不消,就选择在老年食堂解决。朝晖六区内有一家大木桥社区老年食堂,上午十点半开始,陆续有老人拿着餐盒来等候打午饭。

“这种天气,洗洗烧烧吃不消了,来这里打饭,省力。”72岁的陆大伯说。

陆大伯是自己走到食堂打饭。还有些老人则是使用居家养老服务点的送餐服务。中午11点,听到门铃声,家住朝晖五区的李奶奶打开家门,倚靠在门边,手里拎着一套空餐盒。她等的是今天的送餐员。

一手从送餐员手中接过当天盛满饭菜的餐盒,一手把昨天的空餐盒交给送餐员。这“一接一交”是今年盛夏李奶奶家每天这个点的固定场景。

“小马,你好,谢谢啊。”

“阿姨好,今天叔叔不在家啊。”

“他一个人出门配药去了。”

当天负责送餐的是马建军,几个月送下来,他和几家老人已比较熟。“老人一般都是卡着点提前等在门口,有时也会和他们多聊几句。”

李奶奶今年86岁,退休老师,老伴黄爷爷88岁。他们的儿子在上海,女儿在杭州。“我腿有旧疾,走不了太多路,女儿住在附近,但有工作,有自己的小家,不可能每天来照顾我们,就是隔两三天送来些馒头包子、炖点排骨什么的。”因为腿脚不大方便,李奶奶已经一年多没下过楼,凡是需要外出的事,全靠老伴,“买菜做饭,偶尔做下还可以,天天做受不了。何况天还这么热。对我俩来说,这最基本的一日三餐就成难题了。”

黄爷爷虽然能行动,但行走需要靠拐杖,基本是一小步一小步往前挪,所以如果非必要,也很少出门。

这天上午,他10点钟出去的,这几天攒了两件事,一定要去办下。一件事是李奶奶的胃总是痛,她在电视上看到说有种药效果不错,想去药店找找看;另外一件是,他自己的脚上穿的鞋坏了很久,要出去修一修。这趟出门,黄爷爷去了两个药店、社区医院,以及修鞋摊,四个地方,说起来蛮近,年轻人走走也就十来分钟的事,他一个多小时后才回到家。

每天订的午餐,是最重要的一餐

老两口每天的早餐基本是靠女儿送来的包子馒头,自己煮点稀饭。每天最重头的一餐就是中午这顿送餐。

当天的午饭是一荤两素,鱼丸鱼块、粉丝包心菜和豇豆,两份米饭,这一餐是8元。“我和老伴的胃口比较好,这些基本能吃完。”李奶奶对饭菜还算满意,毕竟便宜,不能要求太高,“儿子隔三岔五会在网上给我们订餐,比如他爸爱吃的油爆虾,我爱吃的红烧鱼,算是给我们加菜。”

李奶奶从不主动要求儿子买什么菜,但对他们来说,时不时这顿订餐,就是改善生活。

“有时候,我女儿还会在网上给我们买水果,还蛮新鲜。”老先生说起好吃的,眉开眼笑,他打开厨房的双门冰箱,里面整整齐齐地摆着水果、蔬菜,“都是女儿买了送过来的。”

和老伴相比,老先生活动范围略微大一些,有时候会下楼丢垃圾,只是他住在四楼,上下一趟很费劲,“楼道里的邻居都蛮好,我们把垃圾放在门外,谁上下楼看见了,就会随手帮忙带下去。”老两口觉得不好意思,在门上粘了个钩子,把垃圾挂挂上面,“放地上,人家拿还要弯腰。”

李奶奶和老伴比较新潮,学会了上网,宅在家里的最大娱乐就是玩电脑,“一人一台电脑,各玩各的,消磨下时间。他喜欢看新闻,我最爱玩游戏连连看。”

一顿午饭吃两餐,洗澡也是难事

和李奶奶住同一小区的张爷爷也通过居家养老服务点了配餐服务。张爷爷今年91岁,老伴93岁,因为腰椎有问题,老伴卧床大半年,日常照料都要靠张爷爷。

张爷爷家的餐桌上摆着食物罩,罩子下面两三个瓶子,都是咸菜。“这是早上喝粥吃的。”

厨房不大,看起来并不经常使用,冰箱里面,也只放了几袋咸菜和一些调料。“这个助餐服务挺好,我这一天都不用烧饭了,轻松很多。”这顿午饭,老两口基本吃不完,“剩下的,就放在食物罩下,晚上加热下,再烧点饭,就又是一顿了。”

虽然省下了烧饭的力气,但张爷爷依然觉得有吃力的地方。“最大的困难就是洗澡,天气热,最少也要两天洗一次,她洗澡我要帮忙的,洗一次都要一个多小时,很费劲。”

大概也是想减少走动,虽然住在2楼,张爷爷也很少出去,他把单元楼的钥匙留给送餐的小伙子,午饭来了,就不用急急忙忙去开门。

“我有时候,一周也不怎么出去。就在家,和老太婆看看电视,打发时间。”

王超是朝晖街道居家养老日间照料中心(沐晖)的工作人员,他经常给老人们上门送餐。“现在订餐的老人有十多位吧。”王超的所见是,多数老人都会把这顿午饭剩下的菜当作晚饭,“有些晚上会加个蔬菜,有些就用菜汤泡饭。”

蜗居在家的老人们都怎么打发时间呢?

“看电视看报纸,有些就是发呆。”王超经常去服务的一位81岁老奶奶则常常坐在房间里,一张大大的摇椅上,摇着晃着,一天就过去了。