



# 老年日报



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号：

CN23-0018

邮发代号：13-18

中国百强畅销报刊  
年长者的精神家园

总9767期  
今日8版

2026/05/16 星期六 丙午年 三月三十

周刊

## “这个年纪，该为自己活一把”



### “新老人”不想当“免费保姆”

晚上十点多，红丽猛然想起，自己的电脑落在了公婆家，不得不立马起身去拿。

夫妻俩和老人住在同一小区，仅隔着三栋楼。平日里，两个孩子跟公婆睡在自家购置的大房子里，红丽和老公单独租了一间小两室，两代人有各自的生活空间，公婆又能帮忙照应孩子，一直以来，她都以为这是最好的安排。

电梯门一开，红丽就看见60多岁的公公独自蹲在楼梯间抽烟玩手机。四目相对的瞬间，公公脸上闪过一丝慌乱，像小学生碰到抽查作业的老师，犯错似地赶紧解释：“孩子睡了，我出来休息一会儿。”公公心虚的表情让红丽心里一酸，她忽然意识到，公婆日复一日困在育儿琐事里，早已身心俱疲。

有时候红丽下班一到家，婆婆就穿上衣服往外走。红丽起初以为她是着急去买菜，直到有次撞见婆婆独自在小区散步，才恍然大悟，原来婆婆早已不再享受带孩子这件事，她也会被压得喘不过气，也会觉得烦，只不过这份倦怠，她表达得十分克制又隐忍。

同样是隔代育儿，静霞的公婆则从不掩饰对带娃的抵触。

静霞的公婆平常在农村种地，和定居省会的儿子儿媳相隔四五百公里。曾经，婆婆最盼的就是多见见儿子，可真来省城帮忙带孙女以后，每次待不了几天

隔代育儿，是长久以来众多中国家庭绕不开的社会现实。而今，逐步迈入老年行列的60后与70后，正在打破这套固有模式。

北京大学光华管理学院一项研究指出，近年来，祖辈拒绝抚养

孙辈的现象愈发常见，七成家庭的祖辈都曾以直接或暗示的方式向子女表示不愿带孙辈；而一项在我国12个城市展开的调查也显示，倘若儿女再生育，“双方老人都不愿意带”的比例高达35.7%。

这届“新老人”开始拒绝无底线付出：他们不催生、不催婚，不愿被孙辈捆绑余生，希望拥抱属于自己的晚年生活。松弛、独立、互相尊重，正成为家庭关系的新趋势。

就找各种理由回老家，要么说“你公公一个人做不了饭”，要么说“老家快秋收了，我得回去搭把手”。两个月，是婆婆在城里带娃的极限，两个月一到，说什么也要走。

实在走不掉，婆婆就提出把孙女带回农村养。可带回去了之后，公公对带娃也是三分钟热度，陪玩五分钟，就着急把孩子哄睡着，让静霞哭笑不得：“本来想着老人搭把手，我能歇一歇，孩子白天这一睡，半夜又睡不着了，还是得我陪熬。”

红丽和静霞的公婆都是60后，不情愿归不情愿，看着年幼的孙子孙女没人照顾，最终也还是得帮忙搭把手。而部分70后父母，面对尚未生娃的儿女，态度则更加干脆——直接不催生了。

不管是隐忍疲惫还是早早划清界限，一个显而易见的事实是，这一届老人，不再将带娃视作自己晚年天经地义的本分了。

### 付出无休止

曾经，孩子的到来，也令全家真切地欢喜过。

红丽和老公属于高龄得子，公婆的激动心情溢于言表。红丽怀孕时，公公曾拍着胸脯放下豪言：“你们只管生，钱的事情不用操心。”现实也确实如此，医院里的私人护工，月子中心的宽敞套房，回家之后的保姆……这些费用都是公婆一力承担的。

老人不光出钱，也把所有的爱和精力都给了孩子。

宝宝刚出生时听力有问题，婆婆比红丽还着急，成天刷抖音上的专家科普视频；公公彼时在外地工作，还没退休，回家频率从每个月一次升至每周一次，就想多见见孩子；红丽自己带孩子时，都时不时想刷会儿手机，但婆婆从来都是一心一意地陪孩子玩，手机相册里除了孩子，就是网上

育儿博主们推荐的各种好物，每天和孩子们玩的游戏都是自学的蒙氏教育，对孩子的用心程度在小区里都出了名。

然而，带娃从不是一件轻松的事。金钱、时间都只是看得见的付出，看不见的是日复一日带娃对身体的隐形消耗。

有一次，红丽去帮婆婆更新旧护照，才发现十年间婆婆头发竟然全白了，身形干瘪，憔悴得让人触目惊心。而公公也才退休一年，尚且算是年轻，但体检报告单上多项指标异常，和日夜操劳带娃脱不了干系。

红丽家的经济条件在当地算是中产，纵使请了保姆，公婆依然在高强度的带娃日常里被一点一点榨干了身体。而对于没有财力的家庭来说，带娃负担只会更重。

静霞的婆婆就是如此。儿子儿媳白天上班，丈夫要在农村种地，静霞的婆婆只能独自成为“老漂”，去城里带孙女。家里没有保姆和育儿嫂，做饭、带娃、打扫的重担几乎都压在了婆婆一人身上。

累只是一方面，更大的压力来源于她对城市生活的不适应。儿媳每天叮嘱她注意卫生，给孩子用的碗筷必须用开水烫过消毒；儿子让她在家里讲普通话，否则怕孩子跟着说方言；下楼买菜，她连路都找不回来，本地没有一个认识的人，只能每天和丈夫视频几小时以解苦闷。异地带娃堪比受刑，她每次都渴望刑满释放结束煎熬回家，回到属于自己的家。

背井离乡的孤独、观念不合的矛盾、不被理解的委屈，层层叠加，让越来越多老人看清：无休止的付出，换不来对等的体谅。

### 人生后半程，换个活法

受时代浪潮与网络观念的熏陶，许多老人开始挣脱“多子多

福、传宗接代”的陈旧枷锁，不再将依附儿孙、无偿带娃当作晚年的必修课。他们手握稳定退休金，经济独立、思想通透，更愿意将时间与金钱投入自我，学会悦己生活。

红丽的婆婆年轻时是创业女性，和同事合开过幼儿园，办得红红火火，招了上百个孩子。后来因为怀孕期间流产，被公公要求安心在家备孕，从此做了家庭妇女，一做就是30年。

但她有知识有文化，心底对自我的追求没有真正熄灭。刷短视频看到同龄人徒步、旅游、上老年大学，她也心动不已。红丽给她充值了一年的形体礼仪班，办了全年通用的美容卡，婆婆明确地告诉家里人，等孩子们上了幼儿园，她就要去上课了，这个年纪，该为自己活一把。

有的老人步子迈得更大，干脆只出钱，不出力。

静霞在土耳其旅行时，曾碰见过一群中国老人结伴出游。静霞好奇他们为什么不用带孙，领队的老人潇洒地说，自己的原则就是只出钱、不出力。每逢过年、孩子生日、开学，准时转红包，平常儿女雇阿姨做饭，她也不过问，多数时候都相互不打扰。她常年旅游，退休后已经走遍了全国，去了十多个国家，全是年轻时候没走过的路。

追求自我，并非高收入老人的专属权利。

即使条件有限，静霞的婆婆也想通了。她不再纠结，撑得住就来住两个月，撑不住就回农村。她劝自己，每代人都有自己的担子要背，她当年不也是这样把儿子拉扯大的吗？过分担心没必要，年轻人总会有办法。管好自己的身体，不拖孩子后腿，不让他们反过来照顾自己，才是眼下最重要的事。

各自安好，互不捆绑，便是最好的成全。  
刘小云