

漂在大城市，发愁给父母养老



独享全家几代人宠爱的80后、90后独生子女们，到了要考虑给父母养老的时候。

而漂在大城市，如何给身在老家的父母养老，尤其困扰着很多独生子女。

都说独生子女的难是从父母生病开始的。想留在大城市搞事业，父母每况愈下的身体状况又迫切需要子女陪在身边。请保姆、住养老院、把父母接过来，听起来都是解法，但执行起来，经济上的负担、父母的适应程度，都是不得不面对的问题。

不过，办法总是比困难多。深燃和几位独生子女交流之后，得到了一些他们养老的做法。有人放弃了大厂高薪，回老家专心照顾老人，同时做一些线上兼职；有人帮父母在更宜居的城市买了房子，更重视日常照顾和关爱父母；也有人预定了新型的养老社区，为父母备下了一份保障；还有人在大城市早早为远程工作打基础，计划让父母原地不动，自己两头跑。

给父母一碗汤距离的养老，对于漂在大城市的独生子女可能很奢侈。但说到底，什么样的养老方式都有好有坏，最终都要因人而异，根据子女的承受能力和父母的接受度来做平衡。以下是几位漂在大城市的独生子女为父母养老的故事。

放弃字节offer、打行李回老家，爸爸重病后我的生活崩塌了

路宇 | 34岁 辽宁 自由职业者
和普通的独生子女比起来，我身上的养老责任更多。

我小时候，父母就离婚了，我跟着我爸和爷爷奶奶生活，后来我爸生病，我一度得肩负三位老人的养老压力。

毕业后，我就在北京工作，2012年夏末，工作的第二年，我爸查出了胆结石、肝硬化。2013年，奶奶做了直肠癌手术。

他们身体一直不好，但当时还能相互扶持。2017年春，奶奶轻微中风。这一年是一个分界线，奶奶无法承担家务了，爷爷去世，生病的爸爸成为照顾者的角色。一位60多岁的重病老人，照顾80多岁的重病老人。

这一年，我每年都会接到两三次家里的电话，有时是来帮忙的母亲打的，有时是其他人，大多是因为父亲低血糖昏迷，奶奶求助邻居打来急救电话。

我是纠结的，家人生病，工作不顺利，我都想过回去，但从内心来说，我是不想回去的，放不下北京的工作和生活。家人们也不敢正视这个问题，甚至也在逃避。

后来，我在家里安装了摄像头，能看到父亲和奶奶的床。

从此，我的清晨就从担忧开始。早起先看摄像头，父亲起床了，我的一天就开始了，如果我到他公司他还没起，就需要打老家的急救电话。

那时我就知道，我的工作可能随时终止，我得回家，走上另一条路。

好不容易坚持到了2021年8月，我想或许我应该努力一点，于是有了跳槽的打算，拿到了字节的offer，也申请了北京的共有产权房摇号。

但就在这个时候，爸爸的病情急剧恶化，不得不面对的一天来了。

几天时间里，我放弃了选房机会和字节offer，联系北京的同学、朋友，帮忙打包东西邮寄回老家，离开了工作生活10年的北京。

没多久，爸爸走了。

还有奶奶的养老等着我。她重病，精神状态不好，脾气也差，一天三顿都要有人照顾，我没办法在老家工作。她摔折腿之后，不能下床上厕所，她不让帮忙，就尿棉裤里，被子褥子全是尿……

请保姆帮忙是一条路，但第一个保姆，来了两个小时就被骂走了。

跟着我去北京生活不行，搬到我家住不行，住养老院不行，找保姆不行，就把我困在了这里。

现在，我们的生活开销，就靠我在线上做点兼职和奶奶的退休金。

这次的无力感远远超过照顾爸爸那一次，因为有很大的情感撕扯。其实我还有一个姑姑，但她和奶奶关系很恶劣，不愿意回来，我也做不到足够自私。

当然，我这种情况比较特殊，大部分人的爷爷奶奶有父母那一辈照顾，通情理的为父母养老，有的也会选择保姆或者养老院。

独生子女给父母养老，我没有什么建议，就把一辈子当几辈子活吧，能吃啥吃啥，能玩啥玩啥，顺便攒点钱，到时候遗憾会少一点。也可以提前问好父母的养老意愿，如果父母愿意一起住养老院，也挺好的。

对父母的日常照顾，比生老病死之际的养老更重要

小鱼 | 35岁 北京 互联网从业者
几年前看到我妈的体检单，上面很多指标都不正常，我妈自己说年纪大了很正常，我却有一些担心，所以这几年我就已经开始格外注意照顾父母。

我爸我妈几年前退休了，因为我爸有鼻炎、我妈有咽炎，他俩都有心脑血管家族病，考虑到南方气候好适合过冬养老，我2019年在云南给父母买了房子。现在他俩每年十月去云南，第二年四五月再回北方。

我爸妈对于在哪个城市生活接受度比较高，也喜欢到处玩。以前我妈一到秋天就眼睛干涩，要不停滴眼药水，还有咽炎，南方的气候对慢性病比较好，去年在那边过冬，我爸妈的这类型问题都缓解了很多。

我计划等他俩七八十岁不想来回跑了，就把他们接到北京跟我一起生活，我已经规划好了将来把房子装修成恒温恒湿适合居住的环境用来给父母养老。而且在北京离大医院比较近，生病了也更方便。

现在我主要做的是对他们的日常保养。每年我会给父母买体检套餐，让他们定时体检。另外，女性50岁以后容易缺钙，我妈就很早就开始有骨质疏松的问题，我爸爱喝酒，需要养胃，我给他们买了

保健品，督促他们吃。

除了身体上的，我还要经常打电话询问他们的日常，担心他们被骗。之前我妈被一个美容院连环套路骗，半年多时间里往里充了12万块钱，后来做项目时还把脸烫伤了。直到她受伤我才知道这件事，我通过投诉、报警等一系列操作，才挽回了两三万块钱的损失。

去年冬天，我爸妈在云南又被一个团伙以听讲课送礼物为由骗到了一个酒店的活动上，最后花了9000多块钱买了给蔬果消毒的仪器还有空气净化器。我知道后严肃地批评了他们，跟他们说了这些套路，连哄带吓才把他们说服。但子女经常不在父母身边，这类型事情就是可能经常发生，我现在会更多留意，需要什么东西尽量我给他们操作购买。

因为我单身，别人家老人帮子女带娃，我怕父母无聊，给他们养了猫，日常他们还能抱一抱、逗一逗，能起到一定陪伴作用。

另外我最近还关注到了一个老年长期护理险，我考虑给父母买一个，如果将来生病长期需要护理，也能减轻一点我的负担。

我父母属于注重生活质量的类型，他们曾经跟我聊过，希望在他们还能有精力享受生活的时候开开心心想干啥干啥，但老了如果重病，需要各种药物和医疗器械维持的时候，他们宁愿有尊严不痛苦体面地离开。我也觉得让他们在有行动能力的时候好好享受生活更重要。

作为独生女，别人给父母养老可能更注重经济上，我对父母的照顾在心理和精神上大过物质上，重视日常照顾多过于考虑老了生病之后的问题。

父母在大城市住不惯，我开始考察养老社区

Jessie | 38岁 深圳 自由职业者

2019年，我35岁那一年，我母亲生病需要住院动手术，我从广东赶回广西老家和父亲轮流照顾她，当时不仅耽误了工作，而且即便是两个人轮流照顾，依然觉得非常辛苦。第二年，我父亲又生病住院，但当时疫情已经爆发，我没能赶回去，是母亲一个人陪护的。从那时起，父母的养老问题便成了我的一块心病。

我和我先生都是独生子女，工作单位在深圳，但不用打卡坐班，我们大部分时间是在东莞生活，我公公婆婆和我们住在一起，日常可以互相照应，相较之下，我父母的情况更让我焦虑。

其实2018年，我们就在东莞又买了一套房，打算把我父母接过来生活，但是他们来了之后，还是会想念老家的亲戚朋友们，不愿意长期停留，这几年都是每年来住两三次，每次住上十天半个月就回去了，到现在也没能适应这边的生活。

但是，在两位老人先后生了一场病之后，再加上看到他们出院诊断单上还写着很多基础病，都是潜在风险，以后可能需要精心照料，这不得不让我重新思考新的养老规划。我父母都有退休金，也有医保，之前他们住院，医保就报销了很大一部分，最让我担心的是，即便以后搬到一个城市来住，要真正精心照顾他们，可能我自己也分身乏术。

我想起之前有一次我们全家出去玩，我公公无意中提到说，等他年纪再大点，腿脚不利索的时候，就找个养老院去住。这在当时挺触动我的，在那之前，我从没想过他们老了后要和我们分开，但作为老人，他们也会为我们考虑，不想给子女添麻烦。

从那时开始，我意识到，一些老人可能并不排斥住养老院，但需要的是好的环境、医疗条件和好的陪护。受我父母生病的事情催化，我开始加速色色好的养老环境，也是在查资料的过程中，我了解到了养老社区。

养老社区是根据老人的需求来设计，在提供休闲娱乐、健康饮食的基础上，还配备护理资源和医疗服务，通过购买相应保险产品锁定入住权。

我父母现在身体还算硬朗，但我打算让他们每年先去养老社区住一两个月提前适应适应，去不同城市的养老社区当成旅居也行，这样以后年纪再大一点，生活无法自理需要住到养老社区时，也不会难以适应。

当然，入住权只是基础，老人入住后每个月都是一笔不算小的支出，目前是单人每个月花销至少在8000元左右。我父母的退休金可以覆盖一部分，以后我们还是需要支付一定的费用。

疫情以来，我们家家庭收入受到了严重影响，我先生是在旅游行业工作，可以说这两三年一直是处于半失业状态。

人到中年，“上有老、下有小”的危机感常常袭来，但也没办法，当下我们能做的，就只是开源节流，为以后打好经济基础。

计划给父母在老家买房，现在的要紧事是努力赚钱

六六 | 27岁 杭州 传媒行业

到今年，我已经在杭州工作3年了。

我跟很多出来工作的年轻人想法不太一样。身边很多人都说，去了北上广就没打算回家，不管怎样都要留下来，再差也要回到离老家近的大城市或者省会城市。我却是从出来的时候，就想着要回家的。我家在东北一个四线城市，真实的东北，并不是快手抖音遍地吼，真正懂得短视频、新媒体产业的人少之又少。我决定来到杭州，就是一个目标，学会玩短视频，回家创业。

带着这种心态离开家乡，是相对少了些留在大城市的压力，但同时也会担心自己有没有能力回家。现在，我开始犹豫回家还是留下，因为我学得越多，我就越发现东北的资源太匮乏了，我回去就是巧妇难为无米之炊。好的是，按照我现在的经济能力来看，我是完全有能力给父母养老的。

去年开始，我就在规划给父母在老家买套房。现在我爸妈还跟老人一起住，我们家没有电梯，楼层又高。说实话，我有时候突然想到家里老人今天要不要下楼散步，都心里一紧。今年回了趟家，我去新开的几个楼盘看过，爸妈也知道这个事情，我们倾向于买一个一层带小院的。

有这个打算也是因为去年开始的收入上涨了，觉得给父母安置更好的生活环境不是遥不可及的事，再加上也希望让老人安度晚年。目前我还在攒首付，我计划出大半首付，然后月供全部由我来还，跨过去首付这道坎，月供还是没什么压力的。我尽量在明年年底上车。

精神方面的养老也挺重要的。今年我家里一位重要的亲人生病去世了，这件事对我触动很大，子女尽孝这件事突然就在我脑海里有了具象。也正因为我比较顾家，家里有事我二话不说就回去，所以才能见到他最后一面。这次之后，我也更想多回家陪陪父母，而且也要趁着父母现在身体健康，自己好好打拼，积累起更强的经济基础。

由于职业的关系，我未来的理想状态，也是我现在正在努力的方向，就是老家杭州两头跑，工作可以线上完成，或者直接可以在老家完成。当然还有Plan B，就是30岁回家考一次教师编，上岸的话我就留在老家和父母在一起。

我爸爸是过敏体质，对环境比较敏感，这也是为什么我没有考虑把父母接到大城市，而是我自己回去。让他们离开多年生活的环境，精神和身体上都很难适应，奔波劳碌这种事还是年轻人来做比较好。不过我也计划着明年年初赶紧带他去大城市的医院好好检查检查，调理一下。