

解玉军

二十八号床

四月底，爸爸脑血栓出院，妈妈心脏房颤射频消融手术出院一周，我和我爱人去一个医院办的护理院考察了半天，决定把爸妈送这里康复一段时间。护理院并不是真正意义上的养老院，不是老人们唱歌跳跳舞旅游写书法画画国画的地方。楼层叫病区，五楼是失智，六楼是失能，七楼是心脑血管病，等等。床位紧张，只有九楼和四楼各有一个房间，我们上楼下楼的工夫，九楼的房间就订出去了，所以赶紧订了四楼的房间。

爸妈入住的那天，妹妹回来了，在护理院附近住了一周宾馆，天天陪着爸妈，跟送小孩子去幼儿园一样，陪着度过适应期。

第五天的时候，妹妹摸清了整个护理院的情况，告诉我，这个名为“康复治疗病区”的四楼，其实是个临终关怀病区。我又吃惊又担心，但是别的楼层都没有房间了，就嘱咐妹妹不要告诉爸妈，等我慢慢想办法给调个楼层。

爸妈刚住进去，觉得周围死的人未免太多了。每周去看他们的时候，总会有新的坏消息。妈妈的房颤复发，三天两头打针抢救，到六月份的时候，每天发作频繁到继续打针就会心跳停止，随时有生命危险的地步。找北京的专家来做手术，去市里住了二十三天院，病愈归来，四楼又走了人。之前累于自己的病，无暇他顾，这次好了，爸妈有心思四处探查。那个星期我去，妈妈很神秘地告诉我：“护士站旁边的房间里，只有一张床，二十八号。住进去的人，三两天就没了。专门有人夹着简易的小棺材进来，装好送出去。”我心一惊，忙说：“这里有病的老人多，老死的吧！”“这个病区是临终关怀病区呀，不行了的都送来！”原来他们已经知道了。我装作第一次知道，赶紧问他们想不想换楼层，没想到他们一口回绝：“房间很好，又安静又方便，护士护工都不错。刚开始的时候有点怕，后来想，人有生死，不能自主，他走他的，咱活咱的，不忌讳！”

我在走廊里见过四十多岁坐轮椅的男子，听说是淋巴瘤晚期，耳朵后面鼓出一个鸡蛋大小的肉瘤，肉瘤上的突起也像耳朵，妈妈说他入病区后一句话都没有说过，第二周人就没了。还有个四十岁出头的博士后，浑身不能动弹，他妈妈伺候他。六十一岁乳腺癌晚期的女人，弥留之际坚决不见儿媳。昨天，护理院破例允许几个家属入内探视，是一个晚期癌症病人离世了。

当父母老了，我们该如何面对？2019年，解玉军的父亲得了脑血栓，幸亏自救意识强，送医及时，没有后遗症，母亲则因多年的房颤和帕金森病而逐渐失能，老两口就此决定住进养老院。起初他们得到了及时的医护照料，让解玉军得以度过一段安静平和的时光。之后波澜再起，母亲的帕金森病加重，又恰逢新冠疫情……解玉军在新书《陪父母老去》中记录下这段经历，那些面对父母生病压力时的心态，对生命的思考，是每个人都都要面对的。

我的爸妈住进了养老院

这些人，都是二十八号床的过客。

这层楼的常客，大部分躺在床上，鼻饲。能够到走廊里坐着的，有四五个人。一个从来不开口的八十多岁的老头，一个爱说话但嗓子坏掉了的瘫痪老太。护士站前的走廊拐角处，另有一个眉目清秀的老太太，瞪着双眼，张开嘴巴，真正是“目瞪口呆”的模样。无论多少人走过，她都一动不动，从不眨眼，也不转眼珠，像是大惊吓后直接成了木乃伊，镶在了那个地方。这样过了半年，有一天我突然发现她在很自如地吃面条，吓了我一大跳。后来妈妈说她既不聋又不哑，家人来的时候话多得很。还有一个一百零三岁的老头，他总是垂头昏睡，却能在吃饭的时候自己走去饭厅，不用送饭。饭后，寂寂的饭厅里，他垂头坐着，指间夹着一支烟，慢慢抽。

这里的生死，跟流水一样。我一直介意这个楼层，想把爸妈转出去。后来想，哪一层楼又逃得过，不

过流水快点慢点而已。

爸妈相伴在这里，上下午各去楼下公园里散一次步，其他时间两人打打扑克，看看电视，参加护士召集的做游戏或者锻炼活动，过得人人羡慕。这个护理院因为床位紧张，现在已经不收他们这样能够自理的老人了。妈妈的悲伤在于一辈子置的家当，到现在什么也带不来，所拥有的，只是护理院的一个房间，两张床。爸爸很看得开，能用到的才是有用，越老越要做减法，只要两个人在一起，哪里都是家。

另一种困境

尽管父母态度坚决，但我并不相信他们真的能适应养老院，尤其是妈妈。

妈妈心思细密，敏感多虑，六十多岁生病以后逐渐与社会脱离，到八十多岁去住养老院，我自己感觉她适应不了。但是她天性聪明活

泼，肯替人着想，所以在养老院生活得很不错，交了几个老太太朋友，跟医护人员也相处愉快。唯有我心里知道，人际关系，对她来说，一直是个压力。爸爸是个坦率直爽的人，从不肯也不会掩饰自己，也不大在乎别人。别人即使不喜欢他，他也感觉不到，这样，就伤害不到他，所以我一点也不担心他。因为善良热心，他还交到了几个老头儿朋友。

妈妈知道自己离不开养老院，离不开医生护士，离不开床头抢救、氧气供应，离不开随时有人照顾护理，但她心里一直是想回家的。她不止一次跟我说：“回家，关起门来，只有咱们自己，会多自由，多舒服呢！”

是的，去养老院，就是拿隐私和自由交换安全与照护。医生每天查房，护士每顿送药，护工按时送饭，清洁工时常打扫。门不能锁，外出要请假。尤其是妈妈基本失能之后，上了专护，人是24小时住在房间里的，不允许离开。妈妈要跟爸爸商量点事儿，议论点儿什么，时刻有人在眼前，不方便。再加上爸爸耳背，妈妈气短，发音不清，交流极其困难。一个个老眼昏花，也不存在给个眼神就能体会的便利。

养老院很负责，分管院长还时常跟护士长一起去找老人谈心，征求意见。这些在咱们看来的人事，对妈妈也是一种需要应对的挑战。她要有好的仪表，有好的措辞，表达好的内容，总之一要体面，内心的自尊不允许她因自己老病而降低标准。人家来的时候，爸爸在躺着休息，没有马上爬起来回应人家的问候，她深感失礼，这份歉疚感也是压力，所以她就累。

隔壁老爷子过生日，分给他们一块蛋糕。所以尽管过生日从来不吃蛋糕的她，也要我送个大的去给大家分吃。楼下她的朋友送她一点水果，我送她的水果，她也惦记着给朋友送去。礼数的周全与身体和精神衰退之间的矛盾，使她痛苦。

所以她想回家，是想回到一种无人凝视与关注的、自我的空间，享受轻松自主的自由。我对她说：“妈妈，你回家可以，但要想回到只有咱们自己人的空间，现在做不到。我还要上班，不能专职伺候你。即使可以专职伺候你，你也不可能让我24小时洗衣做饭随叫随到，肯定要找个护工来帮忙。护工在家里，仍然是你要面对的外人。而且这个外人，并不像现在在养老院这里，一切都由护士长管理和安排，护工只管提供服务。住家护工，管理者是你自己。她的食与住，工资与考评，都需要咱们自己负责。如果有矛盾，也没有护士长居间调停，这个矛盾必须由你与护工当面

解决，更直接，无缓冲。你确定沟通的压力轻么？你的朋友张阿姨，辞掉一个护工不就是因为她天天需要张阿姨定菜谱，张阿姨觉得太劳心受不了了么？护工先不论，你现在的医疗条件，床头氧气这个我可以解决，但房颤发作需要就地抢救，回家后就只能上医院了——这难道不是你最担心的事情么？半夜发作，我们赶到你家，搬下楼，开车送医院抢救室，好转后开车回家搬上楼，你一遍一遍道歉，觉得拖累我们——来这个医养结合的医院，可以免去送医抢救的麻烦，不正是你住养老院最大的理由么？”

妈妈长出一口气。她何尝不知道这些，只是想逃离，想想而已，早已无法也无力逃离。她说：“各方面的关系，处理起来很累。我老了，不能操这些心了。”“就是因为你老了，放自己一马，就别去操这些心了吧，向我爸学习。”“人家是天性这样，我学不来。”她说。

所以呢，无解。我从妈妈这里，时常感受到这种无解之绝望。人非草木，再老也有心灵需要呵护。现在她病情稳定，身体没有痛苦。新护工很是得力，护理得精心周到。妈妈每天去做手指操，因为她的护工领操，所以即使她很累了，也不能停止不做——一是要配合支持自己护工的工作，二是护工领不完操，就不能推她回房间。她在勉强自己。

我很心疼，让她跟护工说一下，累了她就不做，等护工领完操再推她回去。妈妈说跟护工说了，没问题——所以，她当作问题告诉我的，并不是无解，但她的确不好意思第一时间告知对方，而是先勉强自己。

失能的是身体，不是心灵。这个时候的心灵，需要很多支持和爱。她那么在意护工的感受，就是因为她得依赖护工。这份依赖是带着歉意的。如果把护工换成我，歉意更大，因为护工是工作，我是义务。

（本文摘自《陪父母老去》，内容有删节，标题为编者所加）



《陪父母老去》
解玉军 著
商务印书馆

编辑：曲鹏 美编：陈明丽

倾听心理声音 构建健康校园

临沂电力学校秉持“对每一个学生负责 让每一个学生成才”的办学理念，结合学校心理健康教育工作的实际，不断创新心理健康教育工作机制，加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养。

重视心理工作 建立健全课程体系

提高课堂教学质量。充分利用各专业的教学特点和教育资源，实现学科教学和心理健康教育相互渗透，相互促进。积极参加教学能力比赛，提高心理教师的教学质量和业务水平，鼓励支持教师开展心理健康教育学术研究。

开展各类主题活动。开展丰

富多彩的心理健康教育活 动，朋辈心理支持活动、心理健康教育实践活动。定期举办心理健康讲座及“5.25”心理健康日等主题活动，帮助学生增长心理健康知识，提升心理素质。

加强师资培训 健全教师队伍体系

完善教师培训体系。学校将心理健康教育培训纳入教师培训计划，支持教师参加培训及技能提升活动，提升教师的心理健康水平，促进教师专业成长。

健全评价保障制度。学校把学生心理健康状况纳入学科教师考核评价指标体系，引导每位教师重视和参与学生心理健康

教育工作。
►化解心理危机 完善咨询服务体系

加强心理咨询服务。学校采用多种咨询形式向学生提供心理辅导与咨询，促进学生健康成长。

强化预防干预机制。每学年面向全体学生开展一次心理筛查，建立新生心理健康档案，及时制定干预方案和措施。

建立建档转接机制。每年做好毕业生和新生心理档案的转接工作，建立心理健康数据安全保护。

优化工作机制 强化平台保障体系

推进心理健康中心建设。严格落实教育部《中小学心理辅导

室建设指南》要求，结合学校教学实际，每天向师生开放3小时。

发挥多方共育作用。学校构建家校政社“四位一体”的心理健康教育体系，实施家庭教育“三个一”行动，每学期对家长开展1次心理健康知识培训。

探索“医校”共建模式。学校与临沂市精神卫生中心签订了“医校”共建协议，每年邀请专家到校开展教师培训、专题讲座等活动，安排有针对性的心理健康进校园活动。

彰显心理特色 打造心理教育品牌

心理健康教育彰显特色。学校是全国心理健康产教融合共

体成员单位，山东省中职学校心理健康教育研究会副会长单位。学校连续四年获评“山东省中职学校心理健康教育工作先进单位”。

“医校”共建强化保障。“医校”共建率先实施了中职学校与专科医疗单位合作开展学生心理帮扶、促进学生身心健康成长的新模式。

物化成果卓有成效。学校案例获山东省学生心理健康节优秀案例，心理健康教师连续四年被评为“山东省中职学校心理健康教育课题立项省职业教育教学改革研究项目并顺利结题。