



上图：20 世纪 90 年代起，豆豆姐姐在上海电视屏幕上主持少儿节目，后来因为说学逗唱的表演才能与百变多面的模仿形象出圈。

图片由受访者提供

了内心那个渴望陪伴的小女孩的空缺，达成了与自己的和解。“你总是想要疗愈你的童年，用了很多的方法，但后来发现，最佳的疗愈方式是你自己成为妈妈。你做到了你心目中理想的妈妈，面对父母也就没那么多的沮丧了。”豆豆姐姐说。

当“三老”成为“三宝”的相处智慧

生活总是给人一个接一个的考验。就在豆豆姐姐把自己的小家经营完美的那一刻，父母再一次进入她的生活中。

豆豆姐姐的父母性格独立且要强，轻易不来打扰子女。然而，逐渐衰老的身体让自理变得力不从心——2018 年，父亲确诊帕金森症，母亲在照顾过程中膝关节半月板撕裂，让身为女儿的她心疼不已。而丈夫的父亲离世后，

高龄的婆婆也需要人照顾，于是豆豆姐姐的小家庭瞬间扩展为需要同时照料三位老人的复杂结构。

“家有三老，胜似三宝。”豆豆姐姐幽默的形容背后是实实在在的养老重担，尤其是特殊时期保姆无法上门，所有的琐事都落在了她和先生肩上，两个人也在手忙脚乱的照顾中磨合出了应对复杂家庭关系的核心秘诀——夫妻同心。

豆豆姐姐和秦岩始终保持同心协力，遇到父母的难题，两人一直商量着解决。比如密切生活在一起，难免产生矛盾，当她对豆爸豆妈有火气时，由善于沟通的先生出面，利用“丈母娘看女婿，越看越欢喜”的优势进行调解，反之，当先生与婆婆沟通不畅时，则由豆豆姐姐这个媳妇出面，总能挣到三分薄面。这份沟通的智慧，让家庭始终维持在和谐的氛围中。

都说“陪伴是最长情的告白”，如果这份陪伴有了助力，对于任何人都是好事。于是，2024 年，豆豆姐姐一家决定搬入一个养老社区，在同一小区分住三套。既可以陪伴，也各有空间，最重要有系统与团队照护，长辈心理上不慌。

如何说服恋家的长辈们离开熟悉的环境，是一个巨大的难题。豆豆姐姐的策略不是说服，而是陪伴与顺从，为了打消老人的疑虑，豆豆姐姐先让老人像“度假”

一样入住养老社区，自己和先生则留守老宅打理后方，利用时间让老人慢慢适应新环境。

同时，他们也将女儿纳入决策层，让她参与养老社区的选房，培养她的责任感和对“家”的认同。豆豆姐姐总结道：“孝顺孝顺，‘孝’是一颗心，而‘顺’是顺从，把老的当小的去照顾，小的当老的来尊重，这样一家人都会更加齐心。”

对着网络的不断普及，尤其是今年上海市委宣传部与市委网信办推出的“沪九条”，也让豆豆姐姐这个传统主持人开启了人生的新事业。从今年起，豆豆姐姐正式拥抱互联网，开通了自己的短视频账号，主要做视频分享与直播带货，许多老观众得以在手机小屏幕上再次看到喜爱的主持人和自己聊家常话人生。

从光鲜的荧屏到家庭的琐碎，从带给万千家庭欢乐的“开心果”到守护一大家子安康幸福的家庭“顶梁柱”，豆豆姐姐的人生舞台变了，但内核未变——她始终是一个温暖的、致力于传递快乐的“陪伴者”。

“年轻时感觉舞台上就我一个人要发光，随着生活的锤炼，慢慢知道人生是应该去成就更多人。”豆豆姐姐告诉《新民周刊》，未来，她也希望通过自己的生活历练鼓励当下的年轻人，成为他们面对生活的能量源泉。民