

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。 ——歌德

本报副刊部主编 | 第 297 期 | 2020 年 3 月 14 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

“不浪费”

曹慧中

一日中午,女儿回家看望我们二老,爱人烧了一桌菜,我们边吃边聊天,其乐融融。

不料,晚上爱人开始腹泻,一个多小时拉了六七次,我赶紧叫了辆车到医院,经验血验大便,医生说是吃了带菌食物,开了药进行输液。此时,女儿来电话说她也腹泻正在医院输液,得知这儿的情况后,女儿判断是在我们家吃坏了。

我很疑惑,为什么三个人一起吃的,我怎么没腹泻呢?

输完液带爱人回到家,忽然想起,她们母女俩都喜欢喝酸奶,中午吃饭时她们都喝了一瓶,我不喜欢酸奶,所以没喝。想到此,我立刻打开冰箱,仔细查看剩下的两瓶酸奶,发现已过了保质期三天。我明白了,她们母女是喝了过了保质期的酸奶导致了腹泻。

如今,随着物质生活的丰富和提高,我们的饮食方式和饮食习惯与过去已大不相同,去一次超市,常常会购买很多包装食品和饮料,我们往往注重了储存而忽略了这些食品饮料的保质期,有的人是不注意,更多的是经历过物资严重匮乏时代的老年人群体,当年靠勤俭节约杜绝浪费度过那段艰难时期,思维的惯性让他们明明知道过了保质期却舍不得扔掉,怀着侥幸心理依然食用。

于是,我把家里所有的包装食品和饮料都翻出来,一一核查它们的保质期,对所有过期的食品饮料剔出处理。

目前,我们正面对一场新冠病毒引发的肺炎疫情,联想到 2003 年的“非典”和 1988 年的“甲肝”疫情,它们都有一个共同点,那就是人吃了不该吃、不能吃的东西所引发,结果给个人、家庭和社会带来了巨大的伤害。

提倡健康的饮食方式和饮食习惯,应该从我们每个人做起。

不要“一根巾”到底

程介平

小时候,儿子得了角膜炎,我给儿子滴眼药水。儿子问我为什么要滴眼药水?我告诉他,因为眼睛里进了细菌,引起炎症,眼药水是用来杀死细菌消除炎症的。儿子又问,细菌死了,尸体还留在眼睛里怎么办呢?儿子把我问住了,我竟一时无法回答。

科学家做过实验,细菌被杀死后,会留下细胞壁,它就是细菌的“尸体”,这种“尸体”三百度的高温也杀不死,同样致病。开水煮,可以消毒,但不能把所有微生物都杀死,做不到灭菌。医生给器具杀菌的习惯做法,是拿酒精棉球擦一遍,再放到酒精灯上用火烧一下,就是这个道理。因此,我们日常使用的毛巾、抹布、碗筷之类日常用具,用久了必然感染细菌,再怎样煮洗都没有用,毛巾照样腻,筷子照样霉。原因就是细菌“尸体”在作怪。

许多老年人毛巾用到像丝瓜筋,遇上水,像挂了鼻涕一般往下淌水,也不舍得丢弃,洗一洗再用,或者换下来当洗碗布。还有筷子,布满霉点也不换,以为勤俭节约,实质害己不浅。毛巾用了超过三个月,会滋生大量微生物,包括细菌和真菌,就再也洗不净了,应该丢弃换新的。筷子不要再用竹筷、木筷,要用 304 食品级不锈钢的,不会发霉。

这次新冠肺炎得病老年人居多,目前没有解药,只能依靠自身免疫力来抵抗。老年人抵抗力差,一旦被细菌感染,就会破坏免疫力,造成抵抗力下降,病毒乘虚而入。所以,家里日用器具,除了煮蒸消毒,要彻底清除细菌,最好的办法就是不要“一根巾”到底。

老
少
咸
议

这次新冠
病毒肺炎来势
之凶猛,危害

之惨烈,让人们猝不及防。出现
这种状况的原因是什么?人们都
在思考。

思考的内容之一,就是老年人
的不良卫生习惯。我们这里说的
老年人,是指现已处在退休状态
的人员。由于历史的原因,有些
老年人的卫生习惯至今还没有
跟上时代。

今天发表的文章,就是说说发生在
厨房间和卫生间有关卫生的那
点事儿……



摄影 / 李榕樟

剩饭剩菜怎么办

范正青

所谓剩饭剩菜,一般是指那些隔夜和蔬菜、豆制品和面包、蛋糕等点心之类,这些食物一旦变质变味,往往容易吃坏肚子,影响人的健康。因此,反思这场疫情带来的严重后果,对于我们养成良好的卫生习惯,切实提高老人生活质量是很有意义的。

我老伴以前常感肠胃不适,原来与吃变质的剩饭剩菜不无关系,她每天将剩饭剩菜放进冰箱,第二天用微波炉一转再吃。去年盛夏的一天,儿媳买来新鲜毛蚶一起吃,吃不完的就按老规矩放进冰箱,然而,冰箱岂是“保险箱”,炎热天气下的毛蚶还是出现了异味,可老伴抱有侥幸心理,背着家人把变质毛蚶统统吃了下去,未料隔了几个钟头,她不仅肚子阵阵作痛,而且上吐下泻不止,家人连忙将她送到医院急诊。在医生询问下,我们如实说出吃了不洁的毛蚶。还有一次,家里炖了一大锅小排骨汤,端进端出连续吃了好几天,直至散发出一股怪味不能吃了,老伴还说倒掉可惜。

医学研究早已发出警示,变质的剩饭剩菜会滋生对人体有害的亚硝酸盐、大肠杆菌等成分,尤其对体弱多病免疫功能低下的老人来说,容易导致胃肠炎等疾病,甚至有诱发癌症的风险。其实,现在的老人吃穿不愁,根本不用对自己刻薄式的节俭,剩饭剩菜有价,身体健康无价,斗胆吃变质的剩饭剩菜,更是一种拿生命开玩笑的不明智行为,必须改正。确保饮食卫生安全,提高全民健康水平,不纯粹是个人私事,它关系到家庭的幸福、社会的稳定和国家的兴亡,不可掉以轻心啊!

不良习惯如何改

(上)

公筷公勺用起来

徐珽

围桌共食、边吃边聊是国人自古以来的饮食习惯。每次回乡与亲友相聚,只见一盘菜无数双筷子夹来夹去,一碗汤不同的人洗筷子般地涮来涮去。更有好客的老人用自己的筷子表达着热情,频频夹菜,把客人的饭碗堆得满满。我的内心是不适的,但碍于面子很少去拒绝,怕伤感情。

用筷子表达热情的习俗几十年来一直延续着。城里人似乎也没考虑过舌尖上的安全。很多时候在城里与同学朋友聚餐,我不会主动提议使用“公筷公勺”,担心被旁人视为异类,落下“不合群、有洁癖”的骂名。同学好友难得见一次面、聚一次餐,不想为“公筷公勺”这事伤了和气。

这次殃及全国的疫情,值得我们好好反思。聚餐传递情谊,但很多病菌也在推杯换盏间通过筷子得到大量传播。因此,养成使用“公筷公勺”的卫生习惯,理当引起大家的重视了。

“公筷公勺”制在一些大酒店已有实施,用餐者面前摆着两双筷子,用黑白区分、用长短来区别。公筷是放在桌上夹菜的,私筷是个人用的。但多数小型餐饮店,如果客人不主动提出要“公筷公勺”,店家是不会刻意去提供的。

建议每家酒店餐厅做“公筷公勺,用餐有礼”的引领者,主动提供“公筷公勺”;店里应设置标识、小桌卡,提醒顾客使用“公筷公勺”;家庭聚餐则从我做起,敢于拉下情面,以身示范,增强身边人使用“公筷公勺”的公共意识。

使用“公筷公勺”,防止各种疾病“口口相传”,是守住舌尖上安全的第一道防线,但愿所有人都能吸取沉痛教训,赶快行动起来,利己利他利社会。

家庭不妨也分餐

费平

春节前妻子因胃部不适,做了胃镜检查发现有“幽门螺旋杆菌”感染。医生得知她从没在外聚餐过,就说一定是通过家人传染,妻回来也让我去查,果然有。

确实,本人退休后常参加一些社会活动,因而聚餐很频繁。日久,就被“幽门螺旋杆菌”盯上了。于是,除了每天服用肠溶片等药物外,聚餐大幅减少,即使偶尔参加,我也提出分餐制。鉴于为了大家健康,朋友们也欣然支持。

这次新冠肺炎疫情来袭,我们从小年夜开始就宅在家里没出门,需要出门,那口罩必戴无疑,因新冠病毒主要通过飞沫传播。这使我想起“病从口入”这句话。是的,病毒大多通过空气传播,但也会通过物品传播,尤其是食物,进食时不注意预防就会感染上细菌。在这个思维的启发下,我想到了与家人也要实行分餐制。妻子非常赞同,她说早这样做也不会被我给染上“幽门螺旋杆菌”了。

亡羊补牢犹未迟也。大年三十我翻出久已未用的小碟小盘,吃年夜饭时给妻子、女儿分碟分盘,夹上各种菜肴,一整条鱼和汤煲就放上公筷、公勺。当然,家庭分餐比以前不分餐较麻烦,但让家宴有了上饭店的感觉,倒是一种特有的快乐。为了自己和家人的健康,再麻烦也该这样做。

分餐制不管是饭店还是家庭都是很好的卫生措施,而以往往往忽略这一良好习惯,在推杯把盏中让病菌乘机相互感染,老年人免疫力差就易染病。如今疫情严峻,家庭分餐制不啻是一良方。而且,即使过了疫情,我想,这个好习惯也该成为一个新的“家规”。