

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

金色池塘

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 298 期 | 2020 年 3 月 21 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

口罩戴起来

■ 曹国君

“忽闻疫情突袭来，千人万人戴口罩”。为阻击来势汹汹的新冠肺炎疫情，我们把口罩当作了“盾牌”，它成了当下最要紧的防身用品。戴上它，健康者不吸入病毒，已感染者不传播病毒，小小一方口罩，在非常时期所起的作用如此之大，的确深刻教育了我们老年人。

疫情终将会过去，等到一切风平浪静，春光依旧明媚时，我们对口罩的态度会怎样？我认为必须汲取深刻教训，彻底改变原来不良的生活方式。

对老年朋友来说，尤其要养成外出戴口罩的习惯。现实情况是，不少老人未养成讲卫生的好习惯，不习惯在冬春季节戴口罩外出，认为人老了无所谓。这次之所以大家重视了，在某种程度上是被“逼”的，要真正理解还得转变老观念。

我闺蜜的父亲年已古稀，患有心肺疾病，平时外出，家人一再提醒他要戴口罩，回到家要先洗手。但他却我行我素，口罩戴得歪歪扭扭也不管，回家后取下口罩往口袋一塞，马上去亲昵小外孙，吓得家人连忙阻止。如今他在家人的引导下，开始改变了自己了，出门戴口罩成为一条卫生纪律，并促进了勤洗手等卫生习惯的养成。

我那八十高龄的母亲也重视起口罩了，打电话通知我们儿女各家，外出倒垃圾也要戴好口罩；还提出今后在家吃饭实行分餐制。想不到小口罩带动了全家人找卫生短板，这也是防疫中的一大收获啊。

防疫也好，防病也好，这口罩都得戴。特别有呼吸道基础疾病的患者在冬天不仅为防止病毒病菌侵袭，还可以保暖，避免风寒侵袭。我为人人，人人为我。一罩在口，无忧无虑啊。

不跟手帕说拜拜

■ 心清

我的舅公原来准备在今年春节里办八十岁寿宴，因为新冠肺炎疫情，我们几个晚辈只好改用视频连线给老爷子拜寿了。年初二早上，只见视频那边的舅公红光满面，开心得合不拢嘴，尤其是听到我的小表弟说欢迎老外公加入我们“八零后”的队伍，更是乐得笑眯了眼。只见他一只手摇晃着表示感谢，另一只手慢慢地伸向了自己的衣袋。视频前的我们此时都会心地笑了，果不其然，舅公掏啊掏啊，掏出来一方手帕，擦拭他眼角的泪花。

舅公爱干净，对手帕情有独钟，我们从小就知道，也都用过。后来有了一次性纸巾，我们都觉得方便，就跟手帕拜拜了。我们劝舅公也别用了，老人家天天汰手帕麻烦哦？还鼻涕擦擦，眼睛揩揩，交叉感染，反而不卫生。纸巾多方便啊，一抽，一揩，一扔，结束！但是舅公不为所动，他认为早在先秦时代我们的老祖宗就开始用手帕了，能够流传千年，就是好东西。“纸巾呢？”老人家说，“纸巾是纸哎，造纸要砍树，习总书记都说了，绿水青山就是金山银山！我每天洗手帕，正好借机活动活动手指，不也是个锻炼的好方法吗？你们说的交叉感染好解决，我再备一块专门揩眼睛的手帕不就行了？”这以后舅公还真的两只口袋各放一块手帕，每天晚上乐滋滋地自己洗手帕。

围绕着这个手帕，我们与舅公之间的争议一直没有停过，至今谁也说服不了谁。舅公以环保为重，而我们认为一次性用品可以减少污染环节也没错，不过有一点我们还是有共识的，健康的卫生习惯要从小养成，且贵在坚持，舅公坚持不跟手帕说拜拜，也有他的道理啊！



上期的
关于厨房间、
卫生间的讨论，引起了大家的兴趣。这期，我们关注家庭的其他卫生状况。口罩的重要性自不必说，像在穿鞋问题上的陋习、居家棉服穿了满大街跑等已经司空见惯。这不仅是个人的修养问题，也和卫生习惯息息相关。

《母亲的“洁癖”》和《不跟手帕说拜拜》，两位老人分别为 90 岁和 80 岁。这两位老人良好的卫生习惯让人钦佩。家中有一宝，不如有一老，说的就是这个道理。



疫情过后， 不良习惯如何改

(中)

摄影 / 沈丹峰

母亲的“洁癖”

■ 娄惠静

新冠病毒肺炎疫情来势汹猛，筑牢防线严把关，我们能做的，就是宅在家里不出门，防止感染、扩散。我九十多岁的父母住在浦东，去一次不容易，他们不让我去，老人有保姆照料，我就常和他们视频聊聊天。让我高兴的是，二老总是认真收看电视里播放的有关节目，对疫情了解得挺多。知道我想去看他们，母亲急得对着手机用手背倒着朝我往上挥着，叫我哪儿都别去；每次保姆出门办事，她必定叮嘱要戴好口罩，回家后催着把衣服换了，看着她在水龙头下把手洗得干干净净才罢。

母亲受过良好的教育，很多习惯都是自小养成的。我们小辰光，她三班倒很辛苦，但家里一年到头窗明几净，被褥十天半月必要洗一回，兄弟姐妹衣着整洁。肥皂不够用，她宁愿省下粮票跟人家换肥皂券，也不肯半点马虎。如今鲐背之年，还一如往常。

上星期，我和她视频聊天，说着说着，她突然指指我，又拉拉自己的衣襟，责怪说：“换下来洗洗啊！”我一听就乐了：她一直说我穿这衣服好看嘛，所以，但凡跟她视频，我就穿上这衣服，下线后，马上把它洗了，就为了第二天穿得干干净净的跟她再“见面”。我都六十好几了，从小到大在家养成的卫生习惯丝毫没有走样啊！

还有一次，我在阳台上跟她互聊，她从手机里看到我被风吹乱的头发，以为我许久没洗头了，用手点点我，双手捋着自己的头发做着绞水的动作，示意我的头该洗洗啦……

我就知道，在妈眼里，我是个永远长不大的女儿，面对疫情，她在用“洁癖”为我保驾护航哩。

穿鞋陋习要不得

■ 龚伟明

说一则关于鞋子的笑话：和朋友去吃饭，朋友要了个尖椒豆腐，服务员端上来，朋友吃了一口便叫：“这菜怎么有味呢？”服务员闻了闻确实有味，忙道歉。过一会又上一盘，朋友刚吃了一口又叫：“你们菜是过期的吧，怎么又有味呢？”服务员顿时晕了。这时厨师来了，闻了闻也纳闷，刚准备拿走，低头说：“先生，请您把鞋子穿上。”

虽然是笑话，却说明有一种文明卫生，与鞋子有关。

我退休后，参加了几次老年旅游活动，目睹了个别老人朋友在公交车上脱鞋透气，在飞机上跷腿鞋顶前排座椅，以及进了宾馆客房，鞋子不脱就往床上仰面一躺，大呼“吃力煞了”等现象。这些陋习等同于在公共场所抠鼻孔、吐痰、乱扔果皮之类不雅举动。好在大家差不多都在耳顺年龄，一经提醒，马上意识到自己有不文明卫生行为了。我以为，老朋友之间直言规谏，对制止不文明卫生现象还是有帮助的。

我看到皮鞋锃亮，或者运动鞋干净的老朋友，就有好感，觉得有教养，是心细之人，可以交往。再以我穿鞋习惯来讲，既不会做出叫人厌恶的举动，也不会长时间去穿一双鞋子，平日备两三双鞋子换穿，晚上还要拿出鞋垫放在通风处，穿了一天鞋子，脚汗在鞋内产生湿气，滋生细菌，不利健康。

注意个人整洁以及养成良好生活习惯，在当前防控新冠肺炎疫情中十分重要。当下值得思考的是，我们老年人如何坚决改掉诸如不当穿鞋等陋习，有益于提升生活质量，而且给小辈做好榜样，打赢当前这场疫情战役。为此，希望大家继续保持良好习惯吧。

居家棉服不外穿

■ 李文娟

初春的清晨，风在脸上冷飕飕的，虽然阳光明媚，路上行人还是不多，偶尔擦肩而过也是穿戴整洁、安保齐全、行色匆匆的赶路人，我忽然发现疫情期间路上鲜见穿居家棉服的行人。

疫情前，常见老人穿着各色夹棉居家服逛超市、逛菜场、逛花园。我楼下的张伯，甚至接送孙女幼儿园也穿着居家棉服。究其原因，一方面年纪大了，手脚不利索，换衣不方便；另一方面冬天衣服厚重，也懒得换，穿着居家棉服就出门了。他们会觉得自己老了，要什么好看，舒服就好，至于病毒，哪来的这么多病毒，不是活得好好的？

虽然报纸上也刊登过养成卫生好习惯文明着装的文章，但老人们还是喜欢居家棉服的随意、方便、舒适，这些显然和我们国际大都市形象格格不入。首先是不卫生，穿着居家棉服，在人多的地方随意走动，回到家里不换衣服直接做家务、吃饭，甚至“葛优躺”，很容易把病毒带回家，不利个人卫生和家庭卫生；其次是缺形象，居家棉服外穿给人不美观、随意的感觉，是不文明的表现，有损上海人的形象。

一场突如其来的新冠肺炎疫情教育了大家，讲卫生要从点滴做起，尤其老年人抵抗力差，更要提高卫生健康意识，要养成居家棉服不外穿，外出回家要换衣的良好习惯。就拿张伯来说，现在外出回家第一件事，洗手、脱口罩、换衣换鞋，而且还时常提醒小辈，进门快点去洗手、换衣服。我问张伯，

疫情过后，依还会坚持这样做吗？张伯说当然要坚持。居家棉服外穿问题获得了解决，今后穿着宅家不外穿。