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 299 期 | 2020 年 3 月 28 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

数钱这件事

戚凌尔

西坡写了一篇《论数钱》，文中有这段话：“我很羡慕有些人，数钱时两指如得了帕金森病似的飞速抖动，节律分明，一张张钞票仿佛蜂鸟扇动翅膀，整齐划一，略无差池。”于是，作者感叹：“数钱乃平生一大快事。”

上海的很多老年人虽然数钱达不到“飞速抖动”的速度，但是喜欢数钱却是事实，尽管数钱的时候抖抖豁豁。君不见每到关饷日，银行门口排了长长的队伍，老年人在会会老朋友的同时，然后将一个月的养老金取出，这也无可厚非。问题是不少老年人数钱的时候有个坏习惯，钱和钱之间“捻”不开（沪语：黏连），于是，老人喜欢使用“自带蘸水缸”，手指往舌头上舔一下，或者，将吐沫吐在桌子上。

谁都知道，钞票是最脏的，据科学观察，平均每张纸币上面就有 2.6 万个细菌，多的可带菌 30 万个。有的细菌还可能传播流行疾病，而且一些流感病毒能够在纸币上存活长达 17 天，为流感的传播提供了良好的条件。现在老人的这种数钱方法不仅将纸币上的细菌送到了嘴里，同时也将自己的病菌带到了纸币上，产生了双重感染。前不久央行宣布向武汉调拨新钞 40 亿元，加大对医院等疫情防控关键单位的现金供应。同时，央行将对收进的货币消毒后再投放市场。这其中的信号值得深思的。

现在，支付宝和微信支付成了潮流，这种非接触式支付方式，不仅大大地方便了结算功能，不用担心假钞，不用担心被窃，资金流向有案可查，安全系数很高，而且还有比银行活期高得多的利息。

老年朋友们，让我们拥抱高科技，早点和数钱说声拜拜！

归零心态

刘笑冰

现在的人退休后一般都会参加各种娱乐活动，有的还会参加一些比赛演出什么的，退休生活精彩充实。

老年人互相陪伴、给予精神抚慰，自己开心，也减去了孩子的后顾之忧。可有的老年朋友与人交往心里容易起“小疙瘩”，渐渐相互不满产生不快。特别是参加比赛、登台演出等可以展现自我的团体，容易为“争”而不开心。

这其实也正常，有人的地方就有是非，更何况人与人相处总免不了各种误会。问题在于这种情况发生在单位，为职称职级奖金等绝对与个人利益挂钩的事，互相不满不服，或尚可理解。可被岁月打磨过的老人，应到了自然拥有平和恬淡心态的年纪了，再为一个演出名额，一次露脸机会，甚至群体中谁说了算，谁说了不算而暗生懊恼，以至于翻脸伤和气就不值了。

退休后的活动不是工作，是百分百的自主选择。目的只有一个，让自己开心。如果不能把在职时一呼百应的不凡经历归零，以普通老头老太的心态参加活动，以别人愿意听我协调我就多付出，别人愿意尊他人为首我乐于响应的心态一起乐呵，自己终究是无法开心的。

开心与否对健康的作用巨大已是共识，老年人的心理健康跟免疫力的关系更是紧密相连，不良情绪致病的例子不鲜见。老伙伴们热闹结伴，绝对比宅家闷坐有利于提高免疫力。保健意识越来越强的老人们，应分外注意心理卫生对身体健康的作用。

退出职场，千万莫让惯性带着我们走余下的路。为了我们的健康，请摁下身上的“清零键”再出门——嘿！夕阳真的火红着呢！

老少咸议

疫情过后，不良习惯如何改（下）

“不干不净，吃了没病”，这种老观点早已经没有市场了。但是，有的不良卫生习惯由于积重难返，几十上百年过去了，还在顽固地表现出来，比如，带娃的一些不卫生的习惯，和宠物过于亲昵，数钱的时候用手指往舌头上舔一下等，这些都是要反思的。本期发表的《归零心态》，说的是老年人的心理卫生，值得一阅。

珍惜自己，关爱他人，革除陋习，从我做起。这就是我们编辑这期“老少咸议”的初衷。

摄影 / 萧斐

“老生常痰”靠自律

伦丰和

今晨，电视里播放有关防治新冠肺炎的节目，其中重点讲析慢性呼吸道疾病的防治方法，不少老年人由于自身气管老化出现痰多现象，这是需要引起重视的。

出现“老生常痰”的现象并不奇怪。老年人不能因“老生常痰”而原谅自己，要对症下药，这就更需要养成文明习惯，不可乱吐痰。我的同学陈兄是老烟枪，教了几十年书，一直是高 8 度的嗓音，再加上早年吃了不少粉笔灰，就落下难以治愈的老慢支，咳咳不停，有的时候憋屈得满脸通红，急得就随地吐痰。之后感到后悔，埋怨自己不文明。后来他从源头抓起，下决心戒烟，靠毅力战胜了烟瘾；同时去医院治疗，平时少吃或不吃辛辣食品，常含按叶糖、润喉片，现在老枪无“弹”可发。

如今人人都戴口罩，即便今后疫情解除，在冬春呼吸道疾病高发时期，老年人特别需要戴口罩，避免寒风刺激而剧烈的咳嗽，以致痰涌入地。我的朋友都是纸巾、手帕控，没有这些绝不出门。当然，有呼吸道疾病的老人更有狠招。朋友的父亲患慢阻肺，痰特别的多而浓，纸巾等不能解决问题，他非常自爱，外出时不但戴口罩，兜里有手帕，而且包里放着一个有盖的玻璃瓶，痰多时就吐在里面，回家清理干净后，就放在水里煮消毒。他从无在地下留有痰渍的记录。

痰中有菌，一旦传播开来那还了得。因此“不随地吐痰”，在当今非常时期，尤为重要，勿以痰小而为之。我们要以这次战疫为契机，彻底改掉随地吐痰的陋习，让我们的环境更清洁，让病毒无机可乘，关键在于自律。

还是有点距离好

周伟民

很多老人，因为寂寞或者爱好，养宠物狗宠物猫作为陪伴，一个“宠”字，对这些小伙伴的依恋之情尽在其中。

我本人是三十多年的资深养猫人。我觉得，养宠物，也应该有良好的卫生习惯。常见有些老人把宠物，特别是小型的泰迪、鹿犬、京巴，还有波丝猫、伯曼猫等等，抱在怀里，抚摩它们，还常常脸贴脸，有时还任由猫狗舔自己的脸，自己也亲吻它们。

这种习惯很不卫生，甚至危险。猫、狗的皮毛里，常常带有细菌，螨虫、虱子，体内，也常有蛔虫、钩虫、绦虫等寄生虫，和它们亲密接触，很可能会被传染。

这样的例子是不少的。我就有过亲身经历。上世纪 80 年代在老房子，为了防鼠第一次养猫。三四岁的儿子喜欢抚弄猫。突然有一天，发现儿子烦躁地挠着小腿和手臂，拉开他的裤腿和衣袖，看到大片的红疹，马上到医院就诊，医生倒挺有经验，说家里肯定养猫，这些红疹就是寄生在猫身上的虱子咬的；还介绍药店有猫虱圈卖，并建议常给猫洗澡。果然，猫虱圈套上猫脖子没几分钟，身边立马掉下一大片虱子，给猫洗澡，发现猫毛里还有大量的死虱子，看着头皮都发麻！还好，因为发现得早，孩子没有落下什么后遗症。

反思历史上很多疫情：鼠疫、甲肝、埃博拉、非典、禽流感，包括这次来势迅猛的新冠肺炎，都和动物有关。谁知道将来在宠物身上还会变异出哪种让我们措手不及的病毒、病菌或者寄生虫呢？所以，我劝老年朋友，喜爱和饲养宠物都可以，但为了你的安全，还是有点距离好，不要过于亲昵！

改掉带娃坏习惯

李颖

如今的年轻夫妻，工作繁忙学习紧张，带娃的重任大多交给了老一辈，因为隔代亲的缘故，老人们也都乐于承担。

可我一位老邻居带孙子的方法，实在是让人担心。她有一个习惯，据说还是跟她婆婆学的，就是给小孙子喂食的时候，每一口食物她都要先放在自己嘴里试试温度，觉得合适了再喂到小孙儿嘴里。她儿子不好说什么，媳妇看见了很别扭，阻止了老邻居好几回，每一次都是以吵架为终结，老邻居总是振振有词地说：我们都是这么习惯带孩子的，我儿子身体不是蛮好吗。其实她儿子小时候得过肝炎住过院，到现在肝功能还不是很好，邻居们都知道是他们一家子传染的结果。

老邻居倒也不是觉得这样的喂养方法有多好，可是一来怕烫到或者凉到了宝贝孙子，二来习惯成自然，要改也难。但这次听说病毒还会侵袭小到几个月的婴儿，老邻居怕了，因我们邻里关系不错，她微信来向我求教有什么好的防范措施。

除了常规的开窗洗手戴口罩，我特别提到了她不卫生的“口口相传”喂食方法，提醒她这其实是病毒最喜欢而且是最快速的传染途径，希望她尽快纠正不要害了第三代。以往我的劝告她总当耳旁风，这次却听得格外认真。最后她采纳了我的建议，让她儿媳网购了一只插入式的温度计，每次饭前用它来测试饭菜的温度，从不习惯到用顺手，老邻居终于不再为了温度，跟小孙子口对口喂食了。丢弃了不卫生的带娃陋习，他们的婆媳关系都和睦起来了。

上世纪过来的老年人，有些长期养成的不卫生坏习惯，还是改改吧。