

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392期 | 2022年6月24日 星期五 本版编辑:金晖 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:sherry@xmwb.com.cn

接受“成长的邀请”

章宜娟

一位自闭症患者的老父亲，在生活节奏被打乱的日子里，本来就焦虑，又遇孩子在做核酸时多次不停哭闹，遭邻里们冷嘲热讽，他变得愈加狂躁不安。无处发泄，就狠抽自己的脸。听完了叙述，我轻轻问他：你打了自己，打出了你期待的结果吗？他哑然。我和他说：不要以孩子和邻居们的言行来自责。我说：“这些都不是因你而起，不是你造成的错。”逐渐地，他从一开始的情绪激动、声音不连贯，到后来慢慢缓下来。当我对他“有担当”这一品质大加赞赏时，他语气微弱地说了一句话：“我会扛下去的。”

我在闭环期间为有心理健康需求的人提供公益咨询援助。还比如：一对中老年夫妻，疫情封控前已签订了离婚协议，正欲各走各路，突如其来的现状让他们焦虑抑郁。我从家庭疗愈的角度着手，试着让他们回顾从认识到恋爱、到结婚、到如今的几段过程，互换角色，用声音“回放”他们曾经的快乐和抱怨。我听得期间有哽咽声。之后他们告诉我，感觉平和多了。

面对突发事件，除了基本物资不可或缺外，清醒、正向的认知，对于“让生活继续”极为重要！人的思维在不断“消耗”，心理健康也需要滋补。我的咨询援助虽频次不高，但作为该行业的新践行者，若换来求助者增强信心，缓解压力，我都会长舒一口气，向着窗外，喜悦良久。我在“消耗与滋补”的循环中，得到了良性滋养。

卓别林曾说：“任何发生在我身边的事情，都是对我成长的邀请。”疫情中的心理咨询公益援助，正是命运给予我的成长邀请。

信念，是无形的食粮

周伟民

疫情给大家带来了一些意想不到的困难，有些情绪也正常。

但是，说心里话，我的内心却很平静，没有焦虑不安。原因很简单，作为一个共和国同龄人，通过自己的亲身经历，跟着共和国共同经历的风风雨雨，有一个简单的信念：办法总比困难多！其实，封控对于我这个正在治疗中的癌症复发转移病人的打击和威胁要比普通人大得多。

我们小区是3月中旬开始闭环管理，恰好我一个疗程还有一针未吊，当时情况还没有后来那么严重，通过居委协调，专门派救护车送我去杨浦区定点医院吊针。但4月1日开始的全市性封控，麻烦就大了，不仅我就医的医院停诊了，我的主治医生也被封在家里，全市的交通都停止了，即使是医院开放，我也无法过去。我只能耐心地等待，在等待的过程中，我的病情趋于恶化，右脖子上的转移灶增大了很多，但是，我依然相信，政府一定不会抛弃我们这些挣扎在生死线上的病人的。果然，在5月初，主治医生打电话给我，他每天可以有半天时间处理病人，医院门急诊和挂号以及输液都已开放。我马上和居委联系，他们也已接到通知，对于有必要的病人，只要核酸检测阴性，就可以开出门证，还可以给每次主动用小车载送我的邻居小张开出门证。从5月9日开始，我的治疗得以继续，病情大有好转，脖子上的转移瘤基本消退。可以说是惊无险。

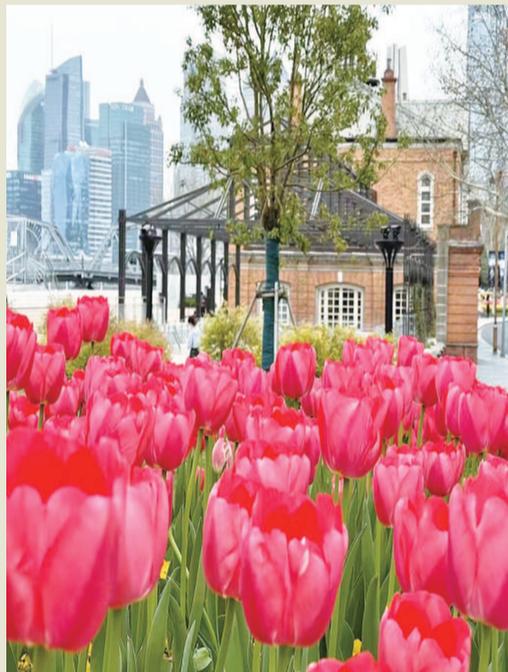
有形的粮食给人提供热量，无形的食粮却能给人提供力量！

老少咸宜

编者按：

所谓“手中有粮，心中不慌”的“粮”是泛指，是物质上的“有粮”；同时，我们也需要精神上的“有粮”。

在特殊时期，凡是物质上和精神上有充分准备的人，都能从容应对。这次疫情，给了我们一个启示，那就是家里除了要储备适当的物质上的粮食以外，思想上还要有战胜疫情的坚定信念，人与人之间在关键时刻的互帮互助，又让我们见证了人间温暖的力量。



手中有『粮』心中不慌

（下）

摄影：赵海银

岑姐的医嘱

王克

之前的疫情把医护人员、病人都“关”在了医院里，足不出户。年过花甲的主任医师岑姐，除了给病人看病，还挂念已出院的，有基础病的老年人在特殊期间能否安然无恙。

岑姐有个习惯，给每个出院的老年病人在规定的范围内开足药。一来让他们少跑医院，二来备足药也让他们感到安定踏实。即便如此，岑姐对这些个七老八十的病号还是放不下心，于是理了张名单，18个人。第二天查完房，老岑姐便给这些老病号打电话，对他们的近况进行确认。生活能自理的隔三差五打；体弱多病、独居老人，天天打。那个时间段，走廊里总会传来岑姐的吴侬软语，“刘阿婆，今朝好伐？”“高阿姨，药物勿要忘记特吃。”“爷叔，胃口还可以伐？吃一点软糯，容易消化的么事，牛奶要吃热额，晓得伐？”

两个多月里，岑姐的“遥控”医嘱已成了她每天的必修课。由于问得仔细，这些老病人的吃喝拉撒及作息和服药情况尽在岑姐的掌控之中，岑姐会根据病情及时调整药量。关心终得回报，岑姐从院部得知，这段时间里，岑姐前期出院的病人是全院出院病人中最稳定的，怪不得她总是接到家属千恩万谢的电话。岑姐说，在老年病人的眼里，把吃药看得比吃饭重，身边常备药就是家里的战备粮。手中有药心中不慌。药是物质的，而床位医生的安慰和医嘱，则是老年病人心里精神食粮、定心丸。

让治愈出院的老年病人“言听计从”，除了要有信服的医术，还要有亲和力和说服力。有了物质食粮和精神食粮的“双保险”，何愁老年病人不会恢复健康。

心中要有“量”

曹国君

每逢有事，只要“手中有粮”，就能气定神闲地应对。在特殊的日子里，我还悟出一个道理：手中有“粮”，还要心中有“量”。

这个“量”就是一个人内心强大的力量，是充沛的精气神，有了这股力量的支撑，我们就无往而不胜。

那些日子每天打开手机，各种信息接踵而来，我就镇定地辨别，哪些可信，哪些是无稽之谈。一次，网上说做核酸的棉签不干净有致癌物，我不信。小小一根棉签，紧系着千百万市民的健康，岂能有问题？我就在小区群里帮着解释辟谣。果然，没过多久权威机构很快辟谣了。

网上又说做核酸时不要接触操作台，以防感染，这我相信。轮到我时，就决不坐操作台前的椅子，而是屏住呼吸张开嘴，完成采样即离开。所以，学会分辨各种信息，做出正确选择，是抗疫中的生存之道。

平时，我经常一边晒太阳提升免疫力，一边读“宋词三百首”，借宋词里的岁月安宁之美引发我对解封后美好生活的憧憬；我还经常收看微信里抗疫的感人故事：一位外卖小哥被突然封闭在某小区，他干脆到居委会当了一名志愿者，风里雨里为居民分发保供物资；一位“大白”为转移一名“阳性”老人，居然跪求老人同意，再将老人背下6楼；我将许多人性的真善美积聚在心，就自感内心精气神日渐强盛，能“每临大事有静气”，心理上拥有了抗击疫情的雄厚资本。

能思考，会判断，有静气，有向往，有信念，且有粮在手，这样抗疫，我们还怕什么小小的病毒？我们必将众志成城，驱散雾霾，重新迎来上海最美的季节。

不可小觑的“半张纸”

李颖

拍摄于20世纪90年代的电影《股疯》，演员潘虹扮演的阿莉，为出差的丈夫数了7张草纸备用，听丈夫说出差结束那天中午可以到家，阿莉又撕回半张纸藏到了席子底下。

这个小细节，确实是从现实生活中来，当年很多人看后会心一笑，更多的是不以为然：就算再精打细算，节省半张纸也太过分了吧。

虽然闭环管理的居民有保供物资，主食副食有荤有素，但让很多人完全没想到的是，平时全家人天天要用的卫生纸，居然成为了现实生活中不可或缺的刚需。

团购还没有兴起时，笔者望着家里仅存的两卷卫生纸感慨万千：平时哪里想到要储存、要节约用纸啊，一次用它五六张毫不在意，有时甚至让家里的小猫小狗拉出长长一段纸带来，玩耍以后就随意把纸团扔进垃圾桶。

一阵敲门声响起，门开后，邻居小两口带着尴尬而不失礼貌的笑容嗫嚅着开口，原来是询问有否多余的卫生纸可以互通有无。到处寻觅卫生纸，已成他们的当务之急。拿出一卷卫生纸给邻居暂缓燃眉之急后，我想起了先秦史学家左丘明的睿智之语：“居安思危，思则有备，有备无患。”

生活安稳富足的日子里，我们还是应该要有忧患意识。网友说得好：明天和意外，谁也不知道哪个会先来。“常将有日思无日，莫待无时思有时。”

南宋《名贤集》的这一句话，对于今天物质充沛的我们来说，仍然有它的现实警示意义。