

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

衣:要“晒霉”

张林凤

“黄梅天”是6月独有的话题,连续个把月湿答答的闷热体感熬出后,晒霉便大行其道。

上世纪60年代,出梅后,大人们就在贯穿弄堂的行道树之间用绳子连接起来,并借助一排楼房拦成“围城”,棉被和床单晾晒在绳子上,挤挤挨挨地争着阳光;箱子和床板被纷纷搬进围城里,犹如一场纺织品展览会。

我们小巴辣子钻进围城里玩起了捉迷藏,箱子里、床板下都是藏身之地。偶遇晴朗的天空一片乌云飘来,下起了雷阵雨,我们奔跑在雨中快乐地唱起:“落雨喽,打烊喽,小巴辣子开会喽……”

如今,鲜见室外晒霉。老年人的我,仍有晒霉习惯,利用住房朝南和朝西的充裕阳光晒霉。南窗是折叠晾晒架,我将被褥之类晾出,下午换个面再晒;朝西阳台是外伸式晾衣架,上午将羊毛衫、呢衣裤等穿进晾衣杆让微风吹拂掉湿气,待光线移至西边,略晒一阵即收进,自然冷却后放进有樟脑丸的收纳袋。

晒霉,也是对衣物的再整理,每年总有被淘汰的衣物,但有3件多年不穿的衣服,我每次晒霉后,摩挲一番还是会再收纳起来。这是红底金色图案的织锦缎棉袄、浅粉底淡灰花朵的斜襟镶边夹袄、雪花呢子服,是父亲为我缝制的嫁衣。少年时到上海学红帮裁缝的父亲,曾是南市唐家湾一带有名的小裁缝。成为新中国的工人后,除了为家人做新衣,几乎不再拿针线。缝制进父爱的衣服,永远不会长出霉斑。而立之年的女儿,住两室两厅朝南带大阳台的房间,但对我催促她的晒霉,总是不耐烦:“你这种老套又累人的事,我才不干呢,用个除湿机、紫外光灯,不都解决啦。”

我思忖:晒霉的好习俗,难道在他们这一代会遭到摒弃?

食:存好物

徐 珺

江南的梅雨季节,潮湿闷热。家里的食物易发生霉变,这是一件让人头疼的事情。如何在黄梅天保存好食物,做到饮食安全卫生,对老年人来说,是个挑战。我认为必须防患于未然,我总结出五字:预防、快食、扔。

提起“防”,乡下的表姑妈是个极好的例子。自己种粮食,囤下的稻谷、大米、豆子等足够一家老小吃一年的。早在黄梅天到来之前,就在阳光灿烂的日子里,铺开帘子打起芫,支起竹匾,把能晒的粮食都晒干了,放在密封的米缸和木桶里储存起来。廊下的窗台上,各式玻璃罐排成队列。有红糖腌制的酱瓜,有切成碎粒的咸菜干,有风干的鸡鸭鱼肉块。厨房角落的一个泡菜坛子却结出霜白的霉花,我吓一跳,赶紧让她倒掉。但表姑妈对我说,这霉是活的,做甜面酱就要等它发霉,臭豆腐闻闻臭,好吃来。

我们城里物资丰富,商圈店铺购物便利。老年人在黄梅天尽可能少量购买食物,常买常吃,保持新鲜。大米,可以买一斤密封小包装的。黄梅天前买的多余的大米,可放密封的乐扣乐扣大盒保存,里面放几瓣大蒜头,可以防霉防虫。吃剩的面粉、酱油等食物,尽量放冰箱冷藏。

搜寻一下家里的角角落落,有没有过年余留的各种零食,什么红枣核桃花生瓜子开心果之类,抓紧吃,一旦发现味道不对,或者过了保质期,果断扔进垃圾箱,身体是自己的,健康最重要。蔬菜最好天天购买新鲜的,超市的保鲜膜隔绝了所有菌群。老人腿脚不便怎么办?叮咚、美团网购啊!不会怎么办?学习呀!不要以为自己是老人就放弃终身学习的权利。

老 少 咸 议

编者按:

民间有谚语“雨打黄梅头,四十五日无日头”。梅雨季在江南一带

俗称“黄梅天”,是6月上旬开始的天气现象。由于天气潮湿、持续阴雨、对自然生态与人类活动均有影响,尤其是对长者更是考验。老年人如何安然度过黄梅天?本期从衣食住行入手,再牢记“十五字”口诀,黄梅天也奈何不了老人。



图 IC

住:斗湿记

程介平

老了,爬不动楼梯,买了一间老公房的底楼居住。谁知道住在底楼有说不出的烦恼,一到黄梅天家里就十分潮湿。退休后的一场手术让我对潮湿格外敏感,无奈之下,一到黄梅天,我就逃去北方避暑。去年黄梅季在外地,我盯着手机里的温湿度遥测数据直冒冷汗——上海家中每逢雨天,湿度竟高达90%及以上。

我效仿干蒸祛湿的思路,给家里的空调装上远程启停器,隔着百里反复将室温烘到37℃,以闷蒸对抗潮气。然而,我万万没想到,这样做恰恰为霉菌滋生创造了条件。黄梅天过后回家一看:雪白的床单布满了黑芝麻般的霉点,根本没法洗了,只好丢弃;木床仿佛绘上了黑玫瑰图案,怎么都擦不掉。橱柜里的衣物、鞋帽,就连铁质灶具都长满了霉斑,家中还弥漫着一股异味。

高温固然可以祛湿,但高温关停后,潮气马上反扑。原以为开窗会放进湿气,但真正的破局之道正是开窗通风——中午湿气稍低时打开南北窗,让穿堂风卷走潮气;雨天窗户可开小点,保持“呼吸”即可,并辅以除湿机。除湿机对付黄梅天十分有用。不过,必须选择自动排水款24小时开着。那种需要手动倒水的除湿机,在停机倒水的几分钟内,湿气迅速返回,基本是无用功。

记忆中,老房子底楼的潮湿和异味总是挥之不去。但经过我这样一番操作,我家再也没有出现过类似情况。

对付黄梅天,与其严防死守,不如给它条“出路”——让风带走潮气,让阳光晒跑霉斑,让紫外线杀死霉菌。若家中有异味,特别是有“老人味”的,紫外线臭氧杀菌灯多照几次,便能将各种异味“消杀”干净。

行:慎出行

王智琦

上海就是黄梅雨季难熬,人就像被套进一张无所不在的网中,湿答答、黏糊糊,老年人躲在家里胸闷气喘、寝食难安。这段时间若还按原有生活规律出行,休闲或锻炼,老年人往往会状况百出。

好友大李近年来膝盖骨磨损严重,不良于行,听说骑车有助于缓解疼痛,迷上了骑行运动,还每天给自己定下指标,不达目标心里就不舒坦,即使黄梅雨季也要风雨兼程。怕下雨时披着雨衣会影响视线和听力,只肯戴一顶球帽。一次瓢泼大雨忽至,大李躲闪不及,淋得透心凉。身体稍有恢复又马不停蹄,不过听了老妻劝告,穿上了雨衣。可老年人毕竟手脚不灵便,一次横穿开阔马路时,人行横道线刚白漆刷新,车行如滑过冰面,大李笨拙身躯反应不及,人已重重摔倒。

方姐则为赶时间,一念之差吃苦头。她参加老年大学合唱团,学期即将结束要举行汇报演出,怀揣兴奋之情早早出门,却被不期而至的强雷暴阻隔在地铁出口处。还有一段平时悠闲步行20来分钟的距离。此时骤雨恰好初停,方姐怕雷雨卷土重来,眼见不远处有辆公交车驶入,她小跑着赶车,没留神脚崴了一下,顿时钻心疼,疼到站不起身,遗憾地与汇报演出交错而过。

这两则发生在黄梅雨季的真实故事,无非是在告诫老年人:黄梅雨季非必要不出门、慎出门。如果一定要出门,先查看天气预报做好攻略,勿存侥幸心理。一定要养成随手带雨具习惯,放宽时间不赶。最好身上带点必备药和家属联系电话,有备无患,将意外或事故减少到最低程度。

黄梅雨季时间虽不短,但老年人幸福生活才长久,要悠悠地过啊!

医:“十五字诀”

吴 墨

梅雨时节,天就像漏了一样,淫雨不止。转眼间,忽又放晴,又闷又热。

面对“东边日出西边雨”的黄梅天,人的情绪往往也会“感冒”,郁闷烦躁,心绪不宁,坐也不是,站也不是。好心情,要靠调养。每逢黄梅天,与其埋怨天公不作美,还不如做做“情绪保健操”。

应对阴晴不定、冷热不均带来的体感不适,我给自己写下了“十五字诀”:踢踢腿、伸伸腰、拍拍手、揉揉眼、摩摩面。梅雨季节,我很少外出,按照“十五字诀”,给情绪减压,让心绪回归“晴阳”。踢踢腿,可以增强身体的协调性、平衡性,减少跌倒风险。伸伸腰,可以缓解肌肉疲劳,降低腰椎间盘突出风险。梅雨天潮湿,我坐久了,便起身伸伸腰,激活肾阳之气。长时间坐在电脑前,我当然不想成为“电脑手”,常常拍拍手,活络活络筋骨。揉揉眼呢,那就是做眼保健操了。“摩面”又称“浴面”,顾名思义,就是给脸洗澡,提神醒脑,祛风散寒,难怪古代中医将摩面作为一种推拿术。

我这“十五字诀”,一招一式,各得其妙,它们还有一个共同点:释放压力、缓解焦虑,走出“情绪感冒”的“围城”。踢腿、伸腰、拍手、揉眼、摩面,所花的时间不多,也无须正襟危坐,或意守丹田,科学调适,随意而为。

窗外是或晴或雨、湿答答的梅雨天,室内的我,以“十五字诀”和黄梅天抗衡。倘若兴致所来,放一曲《高山流水》为背景音乐,颇有点“起舞弄清影,何似在人间”的自得其乐,何患梅雨天“情绪感冒”?晴也好,雨也罢,这阴阳变化不定的黄梅天,招数不过尔尔,哪及得上我的“十五字诀”!