

疫情过后不良习惯得改一改

新冠肺炎疫情让很多老年人开始反思，自己的卫生习惯是否良好？生活习惯是否健康？除了戴口罩、勤洗手、用公筷，还有哪些卫生习惯需要改变？由于历史原因，有些老年人的卫生习惯至今还没跟上时代。这里，我们集纳了诸多老年人讲述的自己对保持卫生习惯的亲身经历和体会，其中很多建议很有意义。保重自己，关爱他人，革除陋习，从我做起！



当心冰箱里的过期食品

一日中午，女儿回家看望我们，爱人烧了一桌菜，我们边吃边聊。不料，晚上爱人开始腹泻，我赶紧叫了辆车到医院，经检查化验，医生说是吃了带菌食物，需要输液。女儿来电话说她也腹泻，正在输液，她判断是在我们家吃坏了。

我很疑惑，为什么三人一起吃，我没事呢？输完液带爱人回到家，忽然想起，母女俩都爱喝酸奶，中午吃饭时她们都喝了一瓶，我没喝。我立刻打开冰箱，查看剩下的两瓶酸奶，发现已过了保质期三天，腹泻的罪魁祸首就是它了。

很多老人常会购买很多包装食品和饮料，但往往注重了储存而忽略了保质期。有人是不注意，更多的是经历过物资严重匮乏时代的老人，思维惯性让他们明知过了保质期却舍不得扔，怀着侥幸心理食用。提倡安全卫生的饮食习惯，应从每人做起。（上海 曹慧中 70岁）

点评：食品在冰箱里贮存时间都不要太长，最好做到随买随吃。不同食物在冰箱中的储存时间大约是：主食类不超过四天，水果不超过一周，鱼类冷藏一至两天，肉类冷冻可放半年，鸡蛋一般冷藏可放一两个月，乳制品一般一周内。（解放军第三七一医院消化内科副主任 武新胜）

不跟手帕说拜拜

80岁的舅舅爱干净，对手帕情有独钟。我们从小都用过手帕，后来有了一次性纸巾，觉得方便，就跟手帕拜拜了。我们劝舅舅也别用了，老人家鼻涕擦擦，眼睛揩揩，交叉感染，反而不卫生。舅舅不为所动：“你们说的交叉感染好解决，我再备一块专门揩眼睛的手帕就行。”舅舅两只口袋各放一块手帕，每晚自己洗手帕。（江苏常州 王心清 60岁）

点评：手帕质地软，很环保，老年人用手帕是不错的习惯，但要注意卫生：1.感冒期间身上要多备几条手

帕，擦过鼻子的不要用来擦眼睛和嘴；2.建议每天清洗，3个月至半年内就换新的，不要一条手帕用几年；3.老年人自用的手帕不要给孩子擦手脸；4.用完后，不要随便往兜里一塞，最好装在干净的小布包或小塑料袋里。建议夏天使用手帕擦汗、擦手，在有流动水的地方，用手帕洗洗脸，搭在头上降温、防晒。（火箭军特色医学中心内分泌科主任 李全民）

剩饭剩菜有价，健康无价

老伴以前常感肠胃不适，与吃变质的剩饭剩菜不无关系——她常将剩饭剩菜放进冰箱。第二天用微波炉转一转再吃。去年盛夏的一天，儿媳买来新鲜毛蚶一起吃，吃不完的放进冰箱，炎热天气下的毛蚶出现了异味，老伴抱有侥幸心理，背着家人把变质毛蚶吃下去，几个钟头后不仅肚子阵阵作痛，且上吐下泻，家人连忙将她送到医院。还有一次，家里炖了一大锅排骨汤，冰箱里端进端出连吃了好几天，老伴还说倒掉可惜。

变质食物会滋生对人体有害的成分。剩饭剩菜有价，身体健康无价！（北京 范正青 70岁）

点评：家家户户难免有点剩饭剩菜。建议将熟食尽量放在冰箱上层最冷的位置，尽量在2~3天内吃完。（中国农业大学食品安全学院副教授 范志红）

不要“一根巾”到底

建议家用器具，除了煮蒸消毒，要彻底清除细菌，最好的办法是不要“一根巾”到底。

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滴水，也不舍得丢，洗一洗再用，或换下来当洗碗布。筷子布满霉点也不换，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，洗不净了，应该换新的。木头、竹子的筷子用半年就换新的，最好选择304材质的不锈钢筷子。（广东广州 程介平 70岁）

点评：如果选择不锈钢筷子，304材质的确最理想。轻微磨损不影响使用，只要清洗干净了，不要短时间内就更换。不过，通常要到大商场、超市购买。（青岛科技大学材料科学学院金属材料教研室硕导 徐磊）

居家棉服不外穿

疫情前，常见老人穿着夹棉居家服逛超市、菜场。楼下的张伯甚至接送孙女读幼儿园也穿着居家服。他说反正老了，也不顾好不好看了，冬衣穿得笨重，懒得换。新冠疫情教育大家要养成居家衣服不外穿、外出回家先换衣的好习惯。张伯现在外出回家第一件事，洗手、脱口罩、换衣换鞋。我问张伯，疫情过后，你还会坚持这样做吗？张伯说当然会坚持，居家棉服今后只在家穿，不穿出门。（上海 李文娟 50岁）

别再舔口水数钱

不少老年人数钱时有个坏习惯，钱和钱之间“捻”不开时，喜欢用手指往舌头上舔一下再数钱，不仅将纸币上的细菌送到嘴里，也将嘴里的病菌带到纸币上，产生了双重感染。现在，支付宝和微信支付便捷，老年朋友们不妨拥抱高科技，早日和数钱说拜拜！（上海 戚凌尔 68岁）

公筷公勺用起来

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，说十有八九是通过家人感染的，妻回来也让我去查，果然有。

我退休后常参加社会活动，聚餐很频繁。自从查出幽门螺旋杆菌感染，除了遵医嘱服药外，聚餐大幅减少，即使偶尔参加，也提出分餐制，朋友们也欣然支持。这个春节期间，我更是提议家人吃饭也实行分餐制。妻子非常赞同，说早这样她就不会被我传染了。一般的菜我们就分碟分盘，一整条鱼和

汤煲就放上公筷、公勺。当然，家庭分餐看起来稍微麻烦些，但让家宴有了上饭店的感觉，倒也是一种特有的快乐。为了自己和家人的健康，再麻烦也该这样做。（湖南益阳 费平 55岁）

“老生常痰”靠自律

老年人会出现“老生常痰”的现象，但不能因此乱吐痰。我的同学陈兄是老烟枪，教了几十年书，有多年咽炎，加上吃了不少粉笔灰，还落下难治愈的老慢支，咳咳不停，有时就随地吐痰。后来他从源头抓起，下决心戒烟，同时去医院治疗，现在老枪无“弹”可发。

在冬春呼吸道疾病高发时期，老年人应戴口罩，避免寒风刺激而剧烈地咳嗽、咳痰。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，痰多而浓，他非常自爱，外出时不但戴口罩，兜里有手帕，包里还放着有盖的玻璃瓶，痰多时就吐在里面，回家再清理消毒。他从无在地上留有痰渍的记录。

痰中有菌，不随地吐痰，病毒便无机可乘。老年朋友勿以痰小而为之，关键在自律。（上海 伦丰和 62岁）

穿鞋陋习要不得

有种文明卫生，与鞋子有关。我退休后参加了几次老年旅游活动，目睹了个别老年朋友在大巴士上脱鞋透气，在飞机上脱鞋，鞋子顶住前排座椅，以及不脱鞋躺在宾馆客房等现象。这些陋习等同于在公共场所抠鼻孔、吐痰、扔果皮之类不雅举动。好在一经提醒，马上意识到自己有不文明行为了。

我看到皮鞋锃亮或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。我平日备两双鞋换着穿，晚上还要拿出鞋垫放在通风处，更不会做出叫人厌恶的举动。（上海 龚伟明 69岁）

来源：快乐老人报