

老人节俭“过了头”，子女抱怨多

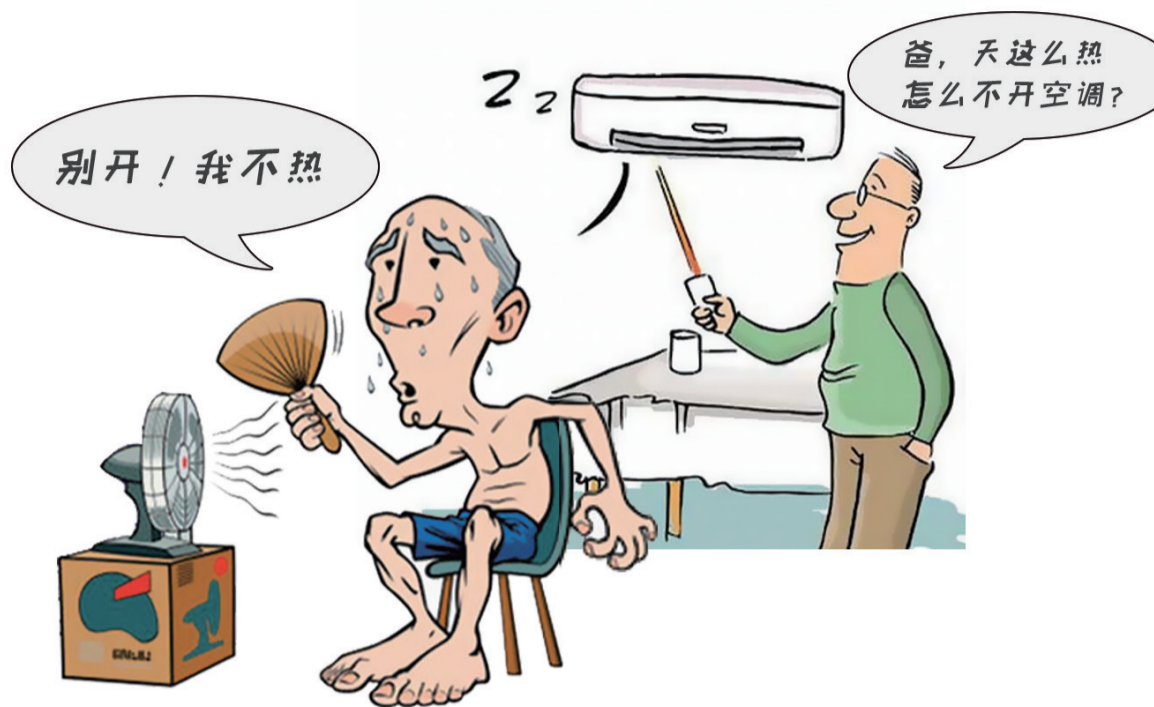
专家：子女应多理解、关心老人

最近，杭州一老人不开空调被热中暑，只为省钱帮儿子找对象引发广泛关注。

其实，在我们身边，类似的“节省”老人不在少数，每天起早去超市排队，只为买特价菜；出个门，如果没有公交车可以坐，再远都会选择步行；子女给买了空调或取暖器，却舍不得用……勤俭节约固然是中华民族的传统美德，但有些老人的“节俭”习惯似乎有些“过了头”。

对此，专家表示，老年人节俭了几十年，现在想让他们一朝一夕就改过来，是很困难的，要想让老人的生活方式变得更科学，首先，年轻人还是要保持理解的态度，让老人听得进去话，给予他们关心。

□ 朱丽云 记者 马冰璐



每天起早排队买“特价菜”

70岁的吴大爷和老伴一起住，每天早上，两位老人都忙个不停，“老伴负责留在家里做早饭，我负责去超市采购。”吴大爷说，采购这活可不好干，“居家过日子，一定要精打细算，所以我基本上都买特价菜或打折菜。”

吴大爷家门口一家超市，每天早上都会推出一批“特价菜”，数量有限，先到先得，所以他一早就得去排队，“一周前，南瓜打特价，价格特别优惠，我一口气买了两个大南瓜。”他说，为了“抢”这两个南瓜，自己还

和别人吵了一架。

谁知最近天气热，他和老伴一日三餐吃南瓜，还是没吃完，他提出送一个给女儿，可女儿一听完事情的始末，当即发起了火，“老爸，能不能不要再‘囤’特价菜了，你们吃多少买多少，不要老买‘特价菜’，多吃点绿色有机蔬果……”

吴大爷说，没送出去的南瓜最终坏了，“我和老伴总觉得挣钱不容易，能省一点是一点，再说省了钱还不是给女儿，可她却总是埋怨我们太节省……”

□ 相关链接

健康提醒： 过度节俭反而会伤健康

节俭是中华民族的传统美德，在我国，很多老人坚持着这一好习惯，但凡事应有度，过度节俭反而会伤健康。

剩饭菜舍不得扔，亚硝酸盐超标。不少老年人认为，饭菜只要不变质发馊就可以吃。但剩饭菜会滋生细菌，老人胃肠功能本来就弱，极易受其影响，尤其是夏季，不少老人因为吃了剩菜上吐下泻，最后住进医院，得不偿失。有些隔夜菜，特别是绿叶蔬菜，非但营养价值不高，还会产生致病的亚硝酸盐。建议绿叶菜、凉菜当顿吃完；剩菜最好在5~6个小时内吃掉，米饭、馒头等主食最好在一天内吃完；剩饭菜吃前一定要高温加热。

穿子女的旧衣旧鞋，保暖防滑功能大打折扣。老人年纪大了不再爱美，经常会捡子女不穿的旧衣旧鞋穿，甚至连内衣内裤等贴身衣物，只要没破就舍不得扔。殊不知，衣服穿得过长，其吸汗、保暖作用都会大打折扣。鞋子不合脚更是老人摔倒的重要原因，老人脚部肌肉退化，韧带弹性和平衡力下降，因此要选择防滑、柔软的鞋子，才能安全平稳地走路。

省电省出青光眼。晚上屋里关着灯，只有电视亮着，这是很多老年人看电视的习惯。然而，小而亮的电视屏幕与昏暗的背景形成强烈对比，时间一长眼睛就会感到疲劳，甚至引发青光眼。此外，黑天不开灯还容易发生摔倒、磕碰等意外。如果想要省电，可以开一盏瓦数较低、光线比较柔和的小灯，用它来调节室内背景亮度，缓解眼疲劳。

筷子用太久，黄曲霉超标。筷子、洗碗布也是节俭老人的“好伙伴”，经常用到缝隙发黑、油腻变形都不舍得扔。但这样的筷子和洗碗布里暗藏大量病菌，包括可能导致肝癌的黄曲霉，建议洗碗布使用半个月就要扔掉，筷子至少每季度换一次。

公交+步行，从不舍得打车

“说起我的‘抠门’老妈，我真是气不打一处来。”家住合肥沁心湖社区的郭女士说，上周母亲为了省打的费，愣是走了4站路回家，结果轻微中暑，“我和她说过很多次了，如果坐公交不方便，一定要打车，特别是三伏天和三九天，可她就是不听，从来不舍得打车。”

郭女士说，自己每次一劝说母亲，她便开始“忆苦思甜”，“说小时候家里穷，经常吃不饱、穿不暖，所以养成了节省的习惯，自己已经节俭了一辈子，哪能说改就改

……”郭女士说，自己并非怪母亲“抠门”，而是担心她的身体健康，“说起来，她也是快七十岁的人了，血压又高，心脏也不好，生怕她出啥意外。”

去年年底，郭女士特地买了一辆新车，“我告诉她，如果坐公交车不方便，就给我打电话，我去接送她，可大半年过去了，母亲从来没‘求助’过我，我一问她，她就说，油价高，能帮我省一点是一点，再说走走路还能锻炼身体，真拿我这个老妈没辙。”

儿子帮忙装了壁暖，却舍不得用

“家里夏天有空调，冬天有壁暖，可他们就是不舍得用……”说起自己的父母，市民李先生直呼“头疼”，“你叮嘱他们，天热要开空调，天冷记得开壁暖，可他们压根不听。”最近，李先生的父亲高血压又犯下，“血压居高不下，一问才知道，他们天天不舍得开空调，实在热得受不了，只开一小会儿凉快一下便关了。”

又急又气的李先生赶忙带父亲就医，“医生说没大碍，但高温天是心脑血管疾病高发期，一定要注意防暑

降温……”为了劝说父母不要如此不计后果的“节省”，李先生只得假装发脾气说，省的电费还不够医药费的，“听我这么说，父亲不吱声了。”

李先生说，这已经不是父母第一次为了节省导致身体出问题了，“去年冬天，合肥特别冷，我特地给他们装了壁暖，可外面雪花飘飘，冰冻三尺，他俩还是舍不得开壁暖，结果母亲被冻病了，花了将近1000元医药费，人也瘦了一圈。”对于父母的过度“节省”，李先生十分无奈。

专家：子女应多理解、关心老人

针对老年人和年轻一辈不同观念的碰撞，国家二级心理咨询师周金妹认为，这与两代人早期生活体验、经历的差异密切相关。“对于老人来说，由于年轻的时候生活条件艰苦，因此形成了资源匮乏心理，虽然当下物质条件变好了，他们的‘不浪费’意识仍会使他们竭尽所能地去节省每一分钱，以此获得安全感，而年轻一辈生活在一个比较富足的年代，无法设身处地站在老人的角度考虑问题，很难对这种行为感同身受，因此容易与老人产生分歧甚至发生冲突。”

周金妹认为，老年人节俭了几十年，现在想让他们一朝一夕就改过来，是很困难的，要想让老人的生活方式变得更科学，首先，年轻人还是要保持理解的态度，让老人听得进去话，给予他们关心。“老人也应该积极参与一些社交活动，接收外界信息，开阔眼界，充实自己的老年生活，建议子女应鼓励老人多拓展自己的圈子，多与一些思想观念与时俱进的老人交流，相信在他们的带动下，老人也会愿意改变一些生活习惯。”