

# 过期药品应丢弃 危害健康损身体

春节临近,又到了大扫除的时候,一些家庭却因老年人的“过度节俭”行为让子女很无奈,这种看似观念差异的背后,可能还是老年人心理状态失衡的信号,隐藏着不容忽视的健康风险与安全隐患,节俭虽好但不要过度。

## 啥也舍不得扔

“家里的冰柜塞得满满的,拿出来一看,里面冻着过期半年的汤圆;药箱里翻出的是早已过期的感冒药,就连阳台角落也堆着30年前的旧布料,我妈啥也舍不得扔,真让人崩溃。”家住晋源区某小区的市民郝女士,提起给母亲收拾家的经历满是无奈。为了过个清爽安全的年,她想处理掉这些“无用之物”,却遭母亲的强烈反对,为此,娘俩产生了摩擦。

如此场景在生活中并非个例。记者走访了迎泽区、杏花岭区、万柏林区等地的多个社区发现,类似的家庭矛盾不在少数。比如,某小区86岁的金大爷,家里有发霉食物、过期保健品,楼道内堆放着大量废品杂物,引起家人与邻居的不满,但老人坚持认为自己是节俭行为。还有家住尖草坪区的市民焦女士,帮父母整理房间时,翻出过期5年的苹果醋和结了块的玉米糊,可二老坚持“没变质就能喝”。

## 节俭执念缘由

针对一些老年人“过度节俭”,啥也舍不得扔的行为,国家二级心理咨询师李巧英表示,老人的这类行为并非单纯抠门,而是过往经历塑造的心理模式与深层需求交织的结果。

这一代老年人大多经历物质匮乏年代,“物尽其用”早已内化为稳定心理定式。从心理学角度看,囤积物品是他们获取安全感的方式,借由占有实物抵御未知的匮乏焦虑;舍不得丢弃过期食品、药品,则源于“损失厌恶”心理,“万一有用”的执念,本质是对“丢弃即损失”的本能抗拒。

更需警惕的是,部分老人的“过度节俭”可能是心理状态失衡或认知功能异常的信号。一些老人因子女陪伴缺失、社交圈萎缩,陷入情感寄托真空,便通过囤积物品填补生活空虚,实现心理代偿满足。

## 暗藏各种隐患

老年人“过度节俭”行为的健康代价远超想象。市第二人民医院药剂科药剂师贺虹民告诉记者,从健

康层面看,过期食品容易滋生有害物质,食用后易引发急性肠胃炎、食物中毒等;过期药品的有效成分会降解,部分药品还会发生化学变化,生成有毒杂质,如服用后可能加重病情,需慎之又慎。

“过度节俭”行为不仅影响身体健康,还存在一些安全“陷阱”。记者采访得知,网格员在辖区巡检时经常看到居民家中、小区楼道里堆积着各种杂物,挤占空间不说,对于行动不便的老人来说极易被绊倒,还存在火灾隐患,需引起足够重视。

“过度节俭”行为看似省钱,实则可能付出健康与安全代价。春节大扫除的核心是辞旧迎新、干干净净过大年。老年人们也应借此机会,抛弃过期的食物和药物,一起过一个安全欢乐祥和年。

记者 李晓琳  
见习记者 高小文

## 防止“冬季冻伤” 记住“三暖两不”

本报讯(记者 周利芳)冬季是老年人冻伤高发期,切记要保暖。1月16日,山西省中西医结合医院康复医学科主任樊凌云在接受采访时提醒,患有糖尿病、高血压的老人,要牢记“三暖两不”原则,让寒冷“绕着走”,安稳过冬。

“三暖”:头、脚、核心部位捂严实。“冬天出门不戴帽子,就像给血管‘泼冷水’!”樊凌云用通俗的比喻解释,寒冷会让血管急剧收缩,导致末梢部位缺血。她建议,出门要戴厚帽子,遮住额头和后颈、护耳罩,别让冷风直吹;脚穿加绒鞋、手戴五指手套,睡前用40℃温水泡脚10分钟,糖尿病患者水温≤37℃,防止烫伤;腰腹等核心部位,要穿保暖内

衣+羊毛衫+防风外套护住,室内温度保持18~22℃,避免忽冷忽热。

“两不”:别用热水烫、别硬搓冻伤处。“很多老人冻伤后用热水泡,结果越泡越肿!”樊凌云强调,冻伤后皮肤脆弱,热水会加剧血管损伤。正确做法是:轻度冻伤(红肿麻木):用37~40℃温水缓慢复温15分钟,涂冻疮膏后轻轻按摩;起水泡或皮肤破损:别挑破水泡,用无菌纱布包扎,及时就医(挂烧伤科)。

樊凌云还推荐了适合老人的中医防冻法:用艾叶30g、桂枝20g煮水,兑温水泡脚10分钟,每周2~3次,能温通血脉。饮食上多吃羊肉、桂圆等温补食物,每天喝1500ml温水,稀释血液防血栓。

春节临近,家庭大扫除提上日程。不少老年人想收拾,却又体力不支。为此,记者采访资深家政人员为您整理出专门适配老年人的清洁小妙招,帮您轻松搞定家庭大扫除。

“除尘先干后湿,省力不弯腰是关键。”家政人员侯师傅介绍,清洁时可用掸子先将衣柜顶、窗台、桌面等处灰尘掸净,再用拧干的抹布擦拭,减少反复弯腰换水的麻烦,降低腰部负担。

分区清洁按顺序,避免慌乱省时间。侯师傅说,可遵循“从上到下、从里到外”原则,先清洁天花板、灯具,再清理墙面、家具;卧室先整理衣柜上层衣物,再擦柜门,床底用长柄拖把清洁,无需弯腰趴地。每完成一个区域歇10分钟,不赶进度不劳累。

擦油污过多的灶台、瓷砖,可先

## 过年大扫除 清洁有妙招

将除污剂喷酒后静置5分钟,再轻擦即净;卫生间玻璃、水龙头水垢,可用白醋+小苏打+洗洁精兑成的液体,一擦就亮;墙面手印则可用橡皮轻擦,比清洁剂更安全无刺激。

有一件趁手的清洁工具事半功倍,旧物通过改造能派上大用场。比如,旧毛巾剪成长条绑在拖把杆上,擦踢脚线能贴合缝隙;矿泉水瓶灌温水加洗洁精并将瓶口戳孔,可当简易喷壶;废弃的牙刷蘸上牙膏,可清理餐具缝隙、门窗轨道污垢,灵活好操控。

需要提醒的是,清洁勿忘安全。拖地时,最好分区进行,干一块再拖一块,以防地面湿滑摔倒;擦高处用稳固的矮凳,切莫踮脚伸手去擦;建议全程开窗通风,选无磷温和清洁剂,避免气味刺激呼吸道、损伤手部皮肤等。

记者 李晓琳

## 我的“催婚焦虑”咋解?

讲述人:孔女士

眼瞅着又快过年了,我这个63岁退休老人的心里像压了块大石头,每每看到小区里有人结婚,想着人家今年过年家里又添新人,热热闹闹,再想想我那三十好几单身的儿子,心里的酸楚就止不住往上涌。我知道现在年轻人不容易,工作压力大、生活成本高,催婚只会惹他烦,可那种话到嘴边又咽回去的滋味,实在太煎熬。一想到过年亲戚们聚会时,旁人一句“孩子怎么还不结婚”,就能让我彻夜难眠,就连平日里最爱跳的广场舞也没心思去了,满脑子都是他的婚事,这种纠结内耗快把我压垮了,我的“催婚焦虑”怎么解?



心理  
解析

国家二级心理咨询师 杨家骏

这位长辈的困扰,其实是当下很多中老年父母的共性问题,看似是“催婚”的纠结,实则是“退休后生活重心转移+传统观念束缚+对子女过度牵挂”交织引发的心理内耗,甚至已经严重影响正常生活。

从心理层面分析,退休后,昔日的工作节奏和社交圈子被打破,很多长辈会不自觉地将生活重心转移到子女身上,把“子女成家立业”当成衡量自己人生圆满的重要标准。看到同龄人享受天伦之乐,对比之下的失落感会被无限放大。这份焦虑的矛盾点在于,长辈们清楚催婚会激化亲子矛盾,但又控制不住内心的担忧,怕自己看不到孩子成家。这种“想管又不敢管”的内心冲突,不仅会直接对老年人心理产生负面影响,比如,对爱好提不起兴趣,脾气变得暴躁、情绪难以控制,有时还会产生一些躯体化反应,如没有食欲、失眠多梦、偏头痛等,种种生理和心

理的症状都是在提醒您要及时调整心态。

要缓解这种内耗,首先,学会把注意力拉回到自己身上,重拾爱好,比如,养花、书法、旅游,拓展新的社交圈子,让生活重新变得充实而忙碌。其次,要试着尊重子女的人生节奏,可以尝试与子女以朋友方式沟通,聊聊他们的压力和期待,而非只谈婚事,与之一起探讨婚姻的意义,引导其正确面对结婚这件事,迈向人生的幸福之路。只有亲子之间彼此理解,才是化解这份纠结最好的钥匙。

记者 李晓琳

