

老人爱囤积如何破?

“断舍离”别硬来 “攻心为上”

社区圆桌派

大家好:我是本期“社区圆桌派”的主持人,记者任悦。

这一期的主题有点“猛”——“家里有没有爱囤积的老人,如何改变老人囤积的习惯。”在预告之后,引起了不小的反响,这已是众多家庭和社区工作者面对的问题。在众多“当事人”的吐槽中,有不同观念的碰撞。让老人实现“断舍离”,有人认为是需要“强硬”一些,自己直接“上手”处理,也有人认为还是“软”处理比较合适。

■主动参与处理怎么做

孙小捷:红桥区西于庄街洪湖里社区

替老人“断舍离”斗智斗勇

老妈快80岁了,爱存东西。床底下、柜子上,全都是各种箱子、盒子、瓶瓶罐罐……前不久还把邻居不要的一个破柜子花钱找人给搬来,硬塞进了阳台外挂的护栏里,把光线都挡住了。每次去老妈家,我都得斗智斗勇,趁她出门,悄悄扔掉一些。这些年不知道给她扔了多少过期的药品、食品等,这些不是占地方,而是吃了真的会有危险。有的东西扔了她不知道,因为她根本也不用。有的被她发现了,就得一遍遍问我,我大多会说:“您记错了。”

陈蔓:河东区唐家口街道南横街社区

连“吓唬”带哄也得解决问题

我妈70多岁了,学会上网购物,穿的、用的,看到什么都便宜就下单。快递到了,好多都用不上,她也不退,说也许以后有用。饮料一买好几箱,各地特产小吃都是整箱买,这样才觉得划算……很多东西买来了又不吃或吃不完,过期了她也不扔。她去拿快递,顺便还捎回几个纸箱,也不为卖钱,就留着。看到邻居扔东西,什么瓶子、罐子、破了的花盆、坏了的摆设……她都从人家手里抢过来。家里堆不下,就堆到楼道。我和我爸不知道劝了多少回,明着暗着给扔了不少。最近,我爸强制性地要把她的购物平台上的银行卡解绑了,告诉她再不收拾邻居就报警了。我还给她转发了很多因囤积造成安全事故以及影响身体健康之类的视频。让她疼爱的外孙说吃了她存的东西,闹肠胃炎了。就这么连“吓唬”带哄,现在情况好些了。



许颖:和平区五大道街福林里社区

清理囤积物先“动口”再“动手”

在社区工作,接触到囤积物品的家庭很多。家里堆不下,就得占用公共空间,这就会引发矛盾,也会有安全隐患。所以,我们有机会就做工作,有发现就及时清。前不久我们就发现10号楼的楼顶堆了不少居民囤积的物品,有的东西真是存了太多年头了:千疮百孔的旧凉席、已经碎了的蜂窝煤、没了轱辘的儿童车、枯萎了的花草……挨家去问,有的居民觉得“存着也许还有用呢”“老人留下的东西也是个念想”。还有的老人存了一些已经破碎或很脏的盆、碗,她说:“这都有年头了,也许是古董呢。”我们先得动口做工作,之后再“动手”清,把楼顶的杂物清了几十车。可见,爱“存”东西的人是真不少。有些值得留存的老物件当然应该妥善保存,但根本用不上甚至放着还有隐患的东西,那就真的别留了。

■其他“曲线”方法有哪些

李思媛:南开区长虹街雅园里社区

囤积遇上巧手就可以有用

过日子有时候需要一些“存货”,有个小修小补也用得上,一些旧物可能还有新用途。我妈存的“家当”里有20多年前买的毛线。现在,编织又成了“流行”,我和她一起编、钩些小玩意儿,送人或是在朋友圈展示,都挺好。还有各种购物袋、奶茶袋、纸巾包装,改造成不少可以用的小物件,算是循环利用,也是让老人减少囤积的方法。我和我妈一边做,一边把囤的东西进行清理,找出来她可以做手工的材料,改成新的用品。把她的注意力吸引到这方面,用不上的东西她也舍得扔了。

王伟:武清区下朱庄街丰和路社区

租房为囤积,真的看呆了

我出租了一处房子,搬家时发现搬来的都是旧家具、旧家电、大大小小的纸箱、储物柜、编织袋……租户告诉我:“租房就为存东西。”原来是家里老人存了太多东西,老人坚决不让扔,为了不让老人着急,只能给老人租个地方。这种“用心良苦”惊呆了我。这些东西里有几十年前流行的三开门大立柜,铁皮箱子里面都是各种旧衣服,30多个旧收音机都已经不响了,还有完全不制冷的冰箱、没有了排气阀的高压锅……还有好几个箱子里有各种生锈的零件、水龙头等。老人觉得这些都有用,而且有过去的记忆,隔几天就要来“检查”一下。子女的这种方法也算是对老人的孝心吧。

郑毅:河西区柳林街福里社区

囤积源于匮乏时期的安全感需要

老爸80多岁了,特别爱囤吃的。五香面、椒盐粉这类不常用的调料,他都能囤几大箱。平时常用的油盐酱醋,就像相声里说的:“酱油,一洗澡盆;黄酱,一大衣柜……”虽然没那么夸张,但也差不多。囤的米、面、油之类,以我的饭量,后半生都够吃了。我的理解是:老人在物资匮乏时期养成的习惯——他会“怕”东西不够用,堆得满满的,心里踏实。他这里什么都有,体现着他的“价值感”。我们就经常来找他“借”,说我们家没调料了、没有米了之类,他就会觉得自己特别“聪明”,早给我们准备好了。我们也是用这种方法,把他一些临期或过期的东西“替换”走。这种囤积会造成一定的浪费,但满足他被需要和生活安全感的心理,也是值得的。

花粉柳絮“狂飙”,别挠! 专家支招避免皮肤瘙痒

春夏之交,花粉、柳絮随风纷飞,不少居民接连出现皮肤痒、干燥、泛红等不适症状。为帮助大家科学应对季节性肌肤问题,近日,红桥区幸福社区联合咸阳北路街社区卫生服务中心,组织“春夏肌肤养护”主题科普活动,为居民送去实用护肤指导。

活动现场,社区居民王阿姨向李洪亮大夫咨询:“最近我胳膊老发痒,总忍不住想抓挠。”经分析,她才明白这是皮肤干燥加上花粉刺激共同导致的结果。李大夫结合春夏气候特点,用通俗易懂的语言向居民讲解了皮肤瘙痒的常见原因:季节交替时空气湿度变化明显,皮肤皮脂膜的保护功能下降,水分流失加速,加上空气中花粉、尘螨等过敏原增多,紫外线逐渐增强,老年人、儿童及敏感肌人群的皮肤更易受到影响。

李大夫还现场澄清了几个常见护肤误区。例如,“皮肤瘙痒就要勤洗脸”“过敏期间可以不防晒”等观点都不科学。过度清洁会破坏皮肤天然屏障,反而加重干燥敏感;而过敏期间皮肤屏障受损,更需注意防晒,避免紫外线引发进一步损伤。

针对居民关心的如何预防和缓解皮肤瘙痒,李大夫给出了一套实用建议:

温和和清洁:选用温和的沐浴产品,避免使用过热的水洗澡,减少对皮肤的刺激;注重保湿:洗澡后及时涂抹无香精、无酒精的保湿乳液,帮助皮肤锁住水分;远离过敏原:在花粉飘散的高峰时段减少外出,居家注意清洁卫生,定期更换床单被罩;科学防护:外出时做好物理或化学防晒,日常饮食宜清淡,少食辛辣和易致敏食物,多摄入富含维生素的蔬菜水果;正确处理:皮肤瘙痒时尽量避免抓挠,以防形成“越抓越痒、越痒越抓”的恶性循环。如症状持续或加重,应及时就医,避免自行用药导致皮肤问题复杂化。

记者 董欣妍

内存不够 照片不敢拍 联通帮老人手机“瘦身”

“手机内存总是不够,照片都不敢拍了”“换了新手机,老照片找不回来怎么办”“想和外孙子共享孙辈的照片,怎么操作都不行”……近期,和平区南市街大都会社区在走访中收集到不少老年居民关于手机照片存储与共享的“数字烦恼”。

针对这些需求,该社区迅速联动联通公司,在新时代文明实践站开展“解决存储难题 体验云端便利”联通云盘专场活动,为居民送上精准化数字服务。

活动现场,联通公司讲师聚焦居民痛点,用通俗易懂的语言讲解联通云盘的超大存储、智能分类、安全加密等功能,重点演示了照片视频一键备份、家庭相册跨设备共享等操作。社区还发放了《云盘使用小贴士》手册,附上教学视频二维码,方便居民后续自学。

“以前总怕丢照片,现在跟着工作人员操作,几分钟就备份好了,还能和子女共享相册,太方便了。”周阿姨现场学会操作后连连称赞。

记者 付殿贵

囤积是一些老年人生活经历造成的,家人可以理解,但也要想办法帮助他们改变。自己动手也好,想办法转移老人的注意力也好,都要照顾到老人的心理需求。特别提醒:有的老人形成比较严重的“囤积癖”,可能就是疾病的表现,家人要多注意,必要时及时就医。

下期预告:你和邻居之间常走动吗?欢迎您来参与。

记者 任悦 图片由社区提供