

给老人理发， 他守着被淡忘的老手艺

□牡丹晚报全媒体记者 云华

几把剃刀、一个洗脸盆再加简易炉灶，随手在路边菜地旁或巷子口支开架子，就在闲话家常中，用早年间的剃头手艺帮村里的老人完成了剃须、理发。在牡丹区沙土镇，66岁的赵长明带着老一辈人的理发手艺走过四里八乡，年复一年，像在赴一场关于年岁的约定。

劳动亦有乐趣， 路边、巷口就能理发

深秋已至，牡丹晚报全媒体记者见到赵长明老人时，他正在公路缓坡下的砖瓦舍和菜园地前摆放开工具，给一位老人洗头。一旁，简易火炉上的锅里烧着热水，木箱上堆着几把剃刀，地上堆着还没来得及清扫的碎发。

旁边的一排小马扎上，几个年纪相仿的老人正坐着闲聊，按照距离剃发时所坐木凳的远近位置来排队……偶尔有村里人路过，会停下来短暂围观。这些老人告诉牡丹晚报全媒体记者，在他们年轻时，有这种手艺、帮生产队里的大家剪发的人被称作“技术员”。

赵长明一边换上剃刀一边说：“我用的是家里传下来的手艺，十几岁时就跟我爹、我爷爷学，后来跟着他们走街串巷。刚学时是挑着担子出来，一头挑着炉子，一头挑着工具，那句‘剃头挑子一头热’，原来的意思就是这个。现在我早就不挑担子出来了，改成骑电动三轮车。”

柴是从地上捡来的枯枝杂草，水是从附近住户家借的，热水倒进盆里，水蒸气就慢慢往上“窜”，排上号的老人在水盆前坐正，等着赵长明与上一个剃完须发的老人道别，再给他洗头发、洗脸。

老人手下不停，把剃刀放回箱子上，抓起一把电动剃发刀，他

说：“现在用的工具也稍微有点儿变化，一共9把刀子。早些年剃头发用的那些工具，在专门的工具商店里仍然能买到，现在我还花了几百元买了这种电推子。”

赵长明说，随着社会发展，也没有愿意学这种老手艺的年轻人，他就想自己把这件事做下去。“像店里那种染发、烫发之类的，我也做不了。但传下来的这种老手艺我不想丢下，而且这些年收费一直都是两元钱，对老人来说也便宜，所以很多老人就专门等着我来。”赵长明说。

于是，每隔几天，周围乡镇的与他相熟的老人就聚集到某处路边，等赵长明来给他们理发、刮胡子。

多年坚持， 已成老人之间的“约定”

“一般五六天来一次，在几个村都有这样的路边点。都是这种露天环境，我一直没开过店。下雨的话就回家。”说话间，赵长明抖了抖围布上的碎发，蹲在铁皮火炉前，用枯叶重新点火。

周围老人告诉牡丹晚报全媒体记者，无论是赵长明来村里的时间，还是理发的位置，对双方来说都成了习惯，便也不需要提前电话联系，不需要特地约定时间、地点。

“再过些年，这种老手艺就没了。我们也不用问他哪天来不来，都知道，只要天气好他就



会来。”老人们议论说。

由于常年为这些年龄渐长的村里老人理发，赵长明与很多老人都是“老熟人”。所以，当那些年纪更大的老人住进敬老院后，依然惦记着让赵长明去为他们理发、剃须。

“去过一次敬老院后，更多住在那里的老人就都知道我会剃头发了。所以，后来我也定期去敬老院为老人理发。”赵长明说。就这样，每月农历十九，赵长明就去敬老院为老人理发、剃须，这个约定已经持续了9年。

周围老人说，时间久了，如果在约定的日子里赵长明没有

出现，他们会担心，会约着一起去赵长明家问问原因。

“以前是一早出门，忙到天黑再回家。现在年龄大了，一直站着会累，就只做半天。家里孩子也劝我别出来了，但我闲不住。换了交通工具后，走的范围更广、更远了。”赵长明说，为了让家人放心，现在他出门时会带上老年手机，方便家人随时联系他。

接受采访时，赵长明手里也一直没闲下来，他说：“平时还挺忙的，也没时间出去旅游。早上也会跑跑步，锻炼一下，但走街串巷的时候，对我来说也是在锻炼身体了。”



管好血压 安稳过秋冬

秋冬季是高血压的好发时期，人体受到寒冷刺激后，会导致交感神经兴奋，血管收缩，血压升高。专家提醒，在这个季节，高血压患者应注意以下事项：

做好血压的监测 建议高血压患者一天中测量三次血压，即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律，了解病情。在血压稳定后，可以延长测量的间隔时间。测量血压需要注意：在活动以后应至少休息5分钟以上，环境要安静舒适，座椅适当，手臂与心脏位置等高。

药物管理 最重要的是遵医嘱，不要擅自减药、停药和换药，尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。

生活方式的干预 尽可能降低高血压和其他的一些心血管危险因素。如有良好的习惯，减轻心理压力，勤运动，生活饮食要清淡，少盐少胆固醇少油脂，控制体重，不要酗酒，不要抽烟等。

余燕红

健康提醒

怕智能 怕摔倒 怕被骗

老年人生活“三怕”如何解

龄协会在智慧助老行动倡议书中提出倡议，帮助老年人迈过“数字鸿沟”，需要社会通力合作。车站、机场、公园、银行、医院、商场等公共场所，提供必要的信息引导和人工帮扶；建立“无码绿色通道”，采取替代措施；保留现金支付及线下办理渠道，改善“面对面”服务。

怕家中摔倒 家庭适老化改造迫在眉睫

74岁老人吴有俊今年夏天在家中洗澡时不慎滑倒，导致小腿骨折，卧床休息了4个多月，现在出行成了她的“心结”。“人老了真的摔不起。”吴有俊告诉笔者，“一朝跌倒，十年怕摔。”

中国疾病监测系统的数据显示，跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据

测算，我国每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒，其中约一半发生在家中。业内人士表示，因居家环境因素造成摔倒的比例高达85%，家庭适老化改造迫在眉睫。

北京市民政局副局长李红兵说：“每位年龄超过60岁的老人，其家庭都应该进行适老化改造，一次改造可为老人服务20年至30年，这种通过改变生活环境减少高风险伤害的方式，是积极应对老龄化的具体体现。”

怕“养老钱”被骗 投资理财需审慎

推销保健品骗取钱财，虚构海外投资项目集资，以婚恋名义诈骗……老人们的“养老钱”常被不法分子觊觎。此前，北京市第二中级人民法院公布了4起涉

老年人群体被诈骗典型案例。

随着老年人投资理财需求的增长，一些不法分子以高额回报为幌子、以虚假项目为包装，通过广告宣传、免费活动、情感关怀等营销手段诱导老年人参与“投资理财”，造成老年人财产损失。同时，由于老年人精力有限、风险意识和维权意识薄弱，在金融消费中往往成为弱势群体。

北京市第二中级人民法院法官罗珊表示，高收益往往伴随高风险，老年人心理上很难经受投资上的重大亏损，因此在投资理财时一定要审慎。在选择理财产品时，老年人要审慎识别投资理财推介信息，不要贪图小利。同时，一定要保持理性，切莫盲目“跟风”投资。

郇思聪 吴文诤

怕用智能设备、怕在

家中跌倒、怕财产被骗……近年来，不少年轻人发现，自己的父母、长辈在生活中变得“畏首畏尾”，不仅害怕因为自己糊涂给儿女造成负担，还怕成为别人眼中的“累赘”，老年人这些“痛点”问题该如何化解？

怕使用智能设备 智慧助老跨越“数字鸿沟”

数据显示，2019年，我国60周岁及以上人口已增至2.54亿。生活中，因不会、不敢使用智能设备给很多老年人造成困扰。

近日，四川大学华西口腔医院根据防疫规定，取消现场挂号服务一事引起老年人的异议。“我不会用手机，有事儿用座机就行，丢了多麻烦。”今年86岁的

老人张军福告诉笔者，原来儿女给他买过一部老年手机，一个星期也用不了一次，拿着去公园弄丢后，他再也不用了。

《中老年互联网生活研究报告》显示，46.3%的中老年人从未用过手机支付，只有17.4%的中老年人经常用。笔者发现，很多老年人开始对智能设备产生怀疑和畏惧心理。

我国2亿多老年人中，有相当一部分正在饱受“数字鸿沟”困扰，支付、看病、出行都面临诸多困难。北京市老龄办、北京市老