

# 本报两篇人物报道引爆网络 “爱干净的老人”缘何受追捧



邓清海

本报7月26日刊登的《93岁独居老人：老伴住进养老院之后》和8月9日刊登的《89岁杨芝美：独居不孤单 不给子女添麻烦》两篇报道，引爆短视频网络，播放量分别77万和120万。这两位高龄独居老人有一个共同特点：爱干净，喜欢打扫房间。

尤其引人注目的是，93岁邓清海的厨房，不论是灶台还是料理台，还是锅碗用具，还是抽油烟机，全都锃明瓦亮，连保洁人员都不禁感叹“这厨房就像没用过一样”。如此洁净的厨房对邓清海而言不过是“常态”，但在很多人看来，“男人老了，这么爱干净的很少”。89岁杨芝美更是直言“我没事就是打扫卫生”，更把自己的长寿归结为“爱打扫卫生”。这多多少少出乎很多人印象里的长寿秘诀。从海量的留言评论看得出，大家对高龄独居的老人，还能拥有如此整洁的家居环境表达了羡慕、赞赏和钦佩的态度！



杨芝美

## 渤海银行青岛分行持续完善消费者权益保护工作

渤海银行青岛分行持续完善消费者权益保护工作模式，拓宽金融服务广度深度，努力满足广大客户多元金融需求。

金融消保在身边，保障权益防风险。渤海银行青岛分行坚守“金融为民”初心、“消保利民”理念，持续完善消费者权益保护工作模式，拓宽金融服务广度深度，努力满足广大客户多元金融需求，用行动践行使命担当，擦亮为民服务底色。

### ① “爱干净”是一个人“对内求索”

俗话说“一屋不扫，何以扫天下”。但现实中却是，有些中老年人的家居环境，或是物品太多，把家里堆得满满当当，杂乱无序；或是不善于规整清洁，不光是厨房卫生间藏污纳垢，客厅卧室同样积尘蒙垢，时间久了已是“久居鲍市不闻其臭”。

平日里，人与人之间大多是外在的交流互动，除非请朋友到家里来做客，家中真面目才有可能“被看见”。而本报的这两篇报道，恰是在老人家中的“现场发现”。

事实证明，干净整洁的家居环境引发了包括年轻人、老年人在内的数以百万计的网友的共鸣。网友“幽兰”说：干净是一个人最起码的素养，每个人都勤快一点，家干净、国干净、世界都干净。50岁的网友“优优”留言说：她从小就喜欢干净整洁，喜欢把自己的家每天

都打扫一次。工作后回到家时，门一打开，家就像盛装迎接她一样，很温馨很幸福。累是累点，但身心干净舒服。这是一种生活品位，一种素质一种修养。感谢自己的付出，让自己一直到老都有事做，有满满的幸福感。网友“温故知新”说：这才是真正意义上的长寿，自己活得有质量，也少给别人添麻烦！

“‘爱干净’不仅是对家居环境的要求，更是对内心灵魂的修炼。忙碌了一辈子，职场终究不属于自己，孩子也终将会远走高飞，唯有有家属于自己。无论面积多大，每当把房间收拾得洁净整齐，看着就舒心舒畅。”即将退休的孙女士告诉记者，退休后的她除了上老年大学，就是要把住了二十多年的房子重新装修，做好“断舍离”，“希望自己把家打理得像那位89岁的阿姨一样”。

### ② “爱干净的老人”受年轻粉丝追捧

留言区除了众多老年网友对爱打扫卫生的两位老人表达肯定之外，许多年轻人更是在谈笑间把视频转发给自己的母亲或婆婆，既分享美好的人生启迪，也是给家人善意的提醒。

有网友留言：我们都要向这位阿姨学习，转给我妈看看，我妈最大的乐趣就是看电视，看手机，看书，就是不爱搞卫生。在邓清海老人那条视频下同样吸引了众多年轻人留言——“天啊！这老人太棒了，是‘卫生男人’的天花板啊！”“大爷，您招租客吗？想和您做舍友，我最喜欢干净的人

了。”“看看大学生的宿舍，都比不上大爷的厨房干净。爱干净与年纪大小无关，懒惰的人也与年纪大小无关，都是多年来养成的习惯。”“老人给所有爱生活的人做了最好的榜样。”“叔叔你可能是全中国厨房最干净整洁的男人。”“看了爷爷的厨房，我默默放下手机去打扫卫生了。”

还有70后80后的“中年宝妈”留言说：打扫卫生让人快乐，听着音乐做家务是我每天最快乐的时候；做家务，既锻炼了身体又收获了整洁的环境，还不用特意去减肥，既省了钱又有成就感。

### ③ “爱干净的老人”颠覆老年人“刻板印象”

在大多数人的印象里，人老了似乎总会与“邋遢”“脏乱”等负面形象联系起来。然而这两位老人的日常生活却大大颠覆了人们的认知。原来，人老了，只要保持健康，勤快，并拥有一颗爱干净的心，是完全能够远离“老人味”，以“体面整洁”的姿态享受晚年生活。这样的老年生活，不仅让老人自身过得舒服自在，更在无形中赢得了年轻一代的尊重。

心理学家的研究表明，干净整洁的家居环境对人的心情有着深远的影响。美国心理学家阿尔伯特·班杜拉曾指出，环境是个体行为的重要影响因素之一，一个井然有序、清洁卫生的居住环境能够显著提升居住者的心理健康水平。这样的环境能够减少杂乱无章带来的视觉压力，促进大脑释放内啡肽等“快乐激素”，从而帮助人们缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升整体的情绪状态。

对于老年人而言，这种正面影响尤为显著。爱干净的老人之所以广受追捧，不仅是因为他们展现了一种积极向上的生活态度，更是因为他们通过实际行动证明：干净整洁的家居环境对于提升个人心情、促进家庭和谐以及赢得社会尊重的重要作用。这种生活哲学值得我们每个人去学习和借鉴。

记者 王丽洁

## 菏泽百岁老人： 爱干净，爱写字



在菏泽市郓城县张营街道张一村的农家小院里，刘志广在儿女的陪伴下来到门口乘凉。雨后的乡村空气清新，凉风徐徐，刘志广心情很好，他伸出一个手指头说，“我今年101了！”去年刚过了百岁生日的他，笑呵呵地向大家介绍。

刘志广生于1924年。小时候，他走着去隔壁的二十里铺上学，一直上到六年级。在那个年代，能识字已经很厉害了。19岁以后，他担任了张营乡镇三个村的总会计。会计这个行当一直伴随着他大半生。如今家里还保留着他三十多年前的账本，时间和账目记得清清楚楚。三十多岁时，他还和妻子去了新疆哈密，在那里做了四五年会计。从新疆回来后，他继续为村里做会计的同时，还做起了孵化家禽的小生意。到了70多岁，干不动了，他又开始给村里写字。过年时，村里家家户户的春联都是他来写，村里谁家有喜事，换庚帖写婚书，也全是他来忙活。

如今刘志广耳朵有点聋，但眼不花，几十年前的老账本他还能清晰地指读出来。提起毛笔，他还能挥毫泼墨，稳稳地写出几行大字，功力不减当年。儿子刘凤民说，老人现在虽然行动不太方便，但“独创”了一门坐着轮椅锻炼的方法：用双腿蹬地转动轮椅，天气好的时候，自己能在院子里转十几圈。平日里老人生活很有规律，晚上8点左右上床睡觉，一觉能睡到第二天7点，睡眠质量很好。一日三餐也很规律，饮食很清淡，不爱吃肉，偶尔吃点鱼，喜欢吃甜食。老人还很爱干净，衣物整洁，天天坚持刷牙。

关于长寿秘诀，刘凤民说，除了这些生活饮食习惯，还有就是家族遗传。“我奶奶活到97岁，我父亲兄弟姊妹四个，如今身体都很好，四个老人平均年龄97岁。”王媛

敬老爱老，金融服务有温度。为满足人民群众日益增长的养老金融需求，加快推进营业网点养老服务高质量发展，提高老年客户服务响应质效，该行针对老年客户陆续开展了系列适老化服务，持续优化网点软硬件设施，为老年或不识字客户提供无感金融服务。网点厅堂人员认真落实对老年客户的一分钟接待、老年客户业务的陪同服务、老年客户优先办理的绿色通道、厅堂暖心“七有”服务等要求，努力为他们提供有温度的暖心服务。