

2025年1月

17日

农历甲辰年

十二月十八

老年周报



微信公众账号



视频号

以老为本·为老服务

主管主办:江苏省老龄工作委员会

出版单位:《江苏老年周报》社

国内统一刊号:CN32-0004 / 邮发代号:27-58

新闻热线:025-84477212

江苏:“银发经济”成为各地两会热点话题

>>A6

非遗传承人 匠心“忙年”



谷昌旺 摄

在南京民俗博物馆,每到农历春节前夕,非遗传承人便开启了忙碌的“备货”模式,今年也不例外。为了给乙巳蛇年增添浓厚的年味,许多非遗传承人如曹真荣和张苗老人,凭借多年积累的技艺与经验,扎花灯、画葫芦,让更多人从非遗文化中感受浓浓年味。

>>C1

·新春走基层·

赣榆集中居住养老区 有了“Plus版”

>>A3

起底直播间骗老人买“藏品”套路

>>B2

这些“促炎”食物要小心吃

>>B4

冬季老年人“防跌”很重要

>>B6

从速溶到手冲
“网红”奶奶们的咖啡人生

>>C2

言论

莫让侥幸与贪念迷了“双眼”

□ 辛文

所有的美丽谎言,总是动听和诱人的,收藏品投资市场似乎尤甚。那些设坑者们心机百出,巧舌如簧,编织出一个个真假莫辨的致富之梦,令人防不胜防。其中,老年人“中招”入“坑”者多多,令人可叹、可气亦可痛。说到底,还是因为侥幸心理遮住了理智的“清明”,一时滋生的贪念迷住了自己的双眼。

防骗先得要“研究市场”。入行收藏品市场,玩的是“专业”活,比拼的是“专业眼光”,需要有广博的历史、艺术和文化知识积淀。俗话说没有金刚钻别揽瓷器活,如果没有对文玩、古董和名家字画的长期深入研究,仅仅凭借一知半解,不求甚解,不懂装懂,甚至是“无知无识”,结果只能是人家“言之凿凿”信誓旦旦,你却是“一头雾水”

信以为真,最终只能上当,去当“冤大头”。

防骗还得要守住自我“心神”。当下,人们想投资理财、追求财富增值并没有错,只是要找准领域,找准机构,找准渠道。现在收藏投资品市场鱼龙混杂,各种造假手段层出不穷,有的借助名家招摇,有的以理财为名撞骗,还有的则以科技手段移花接木,主观臆

造,混淆视听。天上掉不下一夜暴富的大馅饼,都是因为自己“心动”,才会有轻信盲从别人的“行动”。需要特别告诫的是,老年人务必要守住“心神”,捂紧养老的“钱袋子”,少一点侥幸,少一点贪念,少一点轻信,才能从根本上杜绝那些令人痛不欲生的“后悔莫及”。纵使他有千般万般的花言巧语,我自有定力,又能奈得我何?!

江苏各方慈善力量 紧急驰援西藏地震灾区

本报讯 1月7日9时5分,西藏日喀则市定日县发生6.8级地震,造成重大人员伤亡,大量房屋倒塌。江苏省慈善总会迅速启动应急机制,召开会长办公会议,通过西藏自治区慈善总会,已向地震灾区拨付100万元,用于抗震救灾和灾区群众基本生活。

一方有难,八方支援。常州市慈善总会第一时间向日喀则市慈善总会紧急捐赠30万元,镇江市慈善总会通过西藏自治区慈善总会向地震灾区捐赠30万元,全力支持灾区群众的紧急救援与生活安置。苏州波司登集团紧急调度价值1000万元的羽绒服等保暖物资发往灾区,为灾区群众提供御寒

保障。无锡市慈善总会组织会员单位迅速募集善款31万余元和价值40余万元的棉被、大衣、方便面等物资,所募善款和物资已陆续发往灾区。

徐州市慈善总会向日喀则市慈善总会捐赠30万元,并持续关注灾区的救援动态,根据实际情况调整援助方案,为灾区的后续重建工作提供帮助;徐州市君盛慈善基金会向丰县慈善总会定向捐赠100万元,全力支持灾区民众的紧急救援、群众生活救助与妥善安置工作。

徐工集团成立紧急救援工作组,按照国家应急管理部统一部署,迅速摸排调度震中附近设备。

徐工西南大区立即联系西藏应急厅、消防局、安能三局等,确保救援设备随时待命一线救援工作,徐工派驻专人赶赴现场作为总指挥,迅速开展物资和车辆调配工作,保障救援物资及车辆直达灾区;徐工装载机川藏线服务人员紧急从1800多公里外的昌都赶往定日,为灾区设备救援保驾护航;徐工西藏经销商主动捐献物资,包括4000斤糌粑、200斤酥油、200包茶叶、100件军大衣、200床被子以及5万元的矿泉水、方便面等,为灾区群众送去温暖。

目前,全省慈善会系统已陆续开通募捐渠道,接受社会各界爱心捐赠。(陆怡 李平)

全国29个省份推出定点药店比价小程序

手机点一点,买药货比N家

本报讯 “帮你省钱!手机上可以‘药品比价’了。”近日,新华社、央视等央媒纷纷发布这一消息。只需要在手机上查一查,药品价格、药店位置一目了然,还能一键导航。

据国家医保局介绍,2024年7

苏州迎新春 养老服务促消费月启动

本报讯 1月10日,苏州迎新春养老服务促消费月活动启动。活动为期一个月,整合苏颐养1号店线上线下资源,推出衣食住行、文教娱乐、医护康养三大系列20项助老惠老活动,联动商家加大优惠力度,发放消费补贴,激活苏州银发消费市场。

启动仪式上,《关于促进苏州市银发经济高质量发展的若干措施》发布。《措施》聚焦老年群体高频需求和苏州重要赛道优势产业,从优化养老服务模式、扩大银发产品供给、推动产业强链补链、聚焦潜力产业领域、推动科技创新、加强多元要素保障等六大方面提出20条重要措施,将于2月1日起施行。

去年“双12”首次举办的苏州养老服务消费促进月活动点燃了银发族的消费热情,参与老年人7.5万人次,拉动消费1200余万元。(苏吴)

月份以来,我国先后有北京、上海、江苏等29个省(自治区、直辖市)以及新疆生产建设兵团陆续推出覆盖全省份的定点药店比价小程序,实现了药品价格在手机上一键查询、实时比对和位置导航。

目前,在江苏,参保人可通过“江苏医保”微信公众号、江苏医保云小程序、“江苏药价通”小程序3个平台进行查询。

国家医保局表示,为更好维护群众购药知情权和选择权,让群众享受到更加便捷优质的医药服务,国家医保局部署各省医保局指导统筹地区加快搭建定点药店医保药品公开比价小程序或模块,提供

定点药店价格比较、位置导航等服务,推动形成以市场为主导的价格比较机制,引导零售药店提升药品定价和服务群众的规范性、经济性,在减轻群众用药负担的同时,获得更为广阔的市场空间、更可持续的增量发展。

下一步,国家医保局将持续指导各地加快落实定点药店比价小程序建设任务,不断提高比价小程序的知晓率和使用率,为零售药店行业营造公平竞争的市场环境,为群众提供更加公开透明的购药服务,促进药品零售行业健康有序发展。

(宗禾)



▲1月13日,镇江市解放路幼儿园联合江苏科技大学志愿者开展“萌娃绘画识二十四节气”主题教育活动,让孩子们了解民俗知识。

石玉成 摄



徐州举办“情暖夕阳” 2025年老年春晚

本报讯 1月9日,2025年徐州市老年春晚热闹举行,老年朋友们辞旧迎新、会聚一堂,表演节目精彩纷呈。

徐州市民政局老龄工作处处长王娜介绍,此届晚会的节目是由全市近百支老年表演团队、3000多名老年文艺爱好者报名参与,通过历时1个多月、4场海选汇演选拔而来。整台节目待录制、后期编辑完成后,将于春节期间在徐州电视台播放,其中部分优秀作品还参加了1月16日在江苏大剧院精彩上演的江苏省第十三届老年春节联欢会。(屏里)

常州“春节送温暖” 专项救助行动启动

本报讯 1月13日,常州市救助管理站启动“春节送温暖”专项救助行动。即日起至春节假期结束,常州市救助管理站在南大街和火车站2个临时救助点、29个福彩救助引导点、12个公安“常有助扶”爱心驿站放置方便面、口罩、棉衣棉被等救助物资,帮助需要救助的人。

据悉,“春节送温暖”行动是“寒冬送温暖”的内容之一。自2024年11月“寒冬送温暖”专项救助行动启动以来,常州市救助管理站已救助流浪乞讨人员和临时遇困人员213人次。(蒋琳)

句容再度提高 困难老年群体助餐补贴

本报讯 近日,句容市民政局出台《句容市“家门口慈善助餐”工作实施方案(试行)》,该市年满60周岁且在句容市范围内助餐点用餐的分散供养特困人员、低保对象、低保边缘家庭、支出型困难家庭、享受生活补贴的困难残疾人、重点优抚对象、计划生育特别扶助对象每餐可获得3元补助。由此,这类群体的补助由原来的4元提升到7元,大大解决了他们吃饭难的问题。(吴霜 孙飞)

启东市寅阳老年关爱之家(统一社会信用代码:52320681510184479C)民办非企单位登记证书副本遗失,声明作废!

离家不离村 村中享清福

连云港赣榆集中居住养老区有了“Plus版”

1996年,连云港市赣榆区青口镇大盘村在全国首创“农村集中居住养老”模式,该模式起到了“集中居住、分户生活、统一管理”的目的。随着近30年的不断总结不断发展,在连云港市民政局的指导下,在赣榆区委区政府的关心下,赣榆区民政局联合多个部门,不断完善集中居住养老区的功能,“赣榆模式”已形成集医、养、娱于一体的“Plus版”,当地老人“离家不离村 村中享清福”。近日,本报记者前往赣榆区,实地走访了部分集中居住养老区,亲身感受这里的新变化。

医疗便捷让老人更有安全感

1月11日上午,赣榆区宋庄镇沙口村卫生室的村医正在走访集中供养的120余户老年人。“去年,我省启动特殊困难老年人探访关爱服务,这项工作集中居住养老区实施起来很方便。”连云港市民政局养老服务处相关负责人介绍,多年前,该市为集中居住养老区的老年人建立了“健康档案”。基于村干部对本地老年人家庭、生活等情况的熟悉度,村医作为“家庭签约医生”,在日常工作中起到桥梁作用,可及时更新老年人的需求,又可以为老人们在就医、用药上做指导。

“防患于未然,我们村每位集中居住的老年人均享受定期体检服务。镇、区两级医院也会安排医护人员前来组织体检,我们会根据体检报告及时更新老人的健康状况,调整探访关爱的级别与频次。”沙口村相关负责人介绍,该村的党员志愿者可为集中居住老人提供助医、助洁、助购等服务。

“流感病毒阳性率近期上升趋势明显,希望

大家减少外出……”1月9日下午,在大官庄村卫生室,许多老年人正在聆听题为“冬季养生保健”的讲座,医生从流感的预防、心理态度、治疗方法等几个方面,言简意赅地普及知识。

大官庄村党支部书记李家学表示,村委会和卫生室还开展了“爱心铃”项目,若老人在家中突遇险情或突发疾病,只需按下“呼叫键”,村干部和村医就会第一时间赶到现场开展急救。



“幸福大食堂”吃出幸福

1月9日,赣榆区海头镇三合村“幸福大食堂”(老年助餐点)正式开业,这是春节前夕当地政府送给老年人的一份“大礼包”。上午10点30分,已有十多位老人坐在助餐点内聊天。“昨天试营业的时候我就来了,西红柿炒鸡蛋、红烧鱼、狮子头,三菜一汤吃得很开心。”82岁的闫秀英(化名)说,村干部几天前就挨家挨户通知他们助餐点开业的消息,她尝试后决定每天都来吃饭,因为这里既可以老友小聚,又可以吃饭唠嗑,非常适合养老生活。

赣榆区民政局局长宓守峰介绍,目前,赣榆区城乡低保、低保边缘、分散供养特困对象家庭中60周岁及以上老年人每日享有补贴3元,其他60周岁及以上老年人每人每日(目前仅午餐有补贴)有助餐补贴1元。此外,慈善资金给予适当补助,不足部分由镇、村兜底。“我区具有良好的‘敬老、孝亲’的淳朴民风,又因电商业务较发达,不乏爱心企业,大家纷纷慷慨解囊,捐款捐物。三合村‘幸福大食堂’在建设之初就收到近6万元善款,还有各类物资,如蔬菜、肉类、油、米等,我们一一做了台账,统筹使用,让老年人得实惠。”

2017年,记者曾在大官庄村采访,当时该地集中居住养老区的老年人大多数是

自己做饭。“刚入住那会儿我和老伴才60多岁,种地、做饭没话说。如今都快80岁了,生活上的确有些力不从心。”现年77岁的张广尚表示,如今能到助餐点吃饭,省了自己做饭和清洗锅碗瓢盆的麻烦,三五好友坐在一起边吃边聊,心情也好。

当天上午,村志愿者和厨师正忙碌着。“这是本地特产嫩桑叶,是村民喜欢吃的一道特产。”志愿者一边忙碌一边介绍,“今天的菜有盐水虾、胡萝卜炒莴笋、白灼生菜、焖冬瓜、肉圆子、桑叶汤。”

李家学介绍,助餐点建成一年来,用餐达1.4万人次,支出费用16万元,以“民政补贴一点、村级筹集一点、企业捐助一点、老人负担一点”的形式,达到了收支平衡。

海头镇镇长张艺馨告诉记者,该镇充分利用村集体以及集中居住养老区闲置用房改造了农村“幸福大食堂”,目前该镇三合、宅基、大官庄、盐仓城4个村建成了“幸福大食堂”,在食堂运营方面,由村集体管理,按照“固工+义工”的方式配备工作人员,严控运营成本;对行动不便、卧病在床的老人,志愿者提供送餐服务,构建起了“村干部+厨师+志愿者”的管理模式,让农村老人及低保、特困人员“食有定所、食有营养,吃得放心、吃得舒心”。

宓守峰表示,赣榆区共有村(社区)466个,已建成老年人集中居住养老区26个,占比超5%。“我们将充分考虑当地老年人的实际需求,科学规划,按照‘一村一策、成熟一个、推进一个’的原则,逐步设立‘幸福大食堂’。”

“守望相助+生产劳动”老年人很满足

农村老年人最大的特点就是离不开劳动生产,集中居住的老年人依旧保持着淳朴的习惯。村里特地在房前屋后给老人们留有菜地,这一举措深受欢迎。

“20年前,我就住在这里了,如今环境好、吃得好、住得好。看着集中居住养老区越来越好,我打心底感到高兴。”大官庄村现年90岁的李奶奶领着记者来到了自己的家,展示了她两室一厅的温馨家园。

李奶奶表示,作为一名孤寡老人,20多年来自己一直享受着党和

政府的好政策,生活好、心情好,自然就长寿,每天前往睦邻点和大家一起唠嗑已成为必修课。她的邻居窦大婶今年65岁,串门的同时,帮助李奶奶做家务,这种“搭把手”让互助养老成为现实。

1月13日,在沙口村老年集中居住养老区隔壁的老年活动中心门前,朱传仁(化名)正在和一群老年朋友做手工活、织网。“大家聚在一起聊天,一边晒太阳,一边赚零花钱,两全其美。”84岁的朱传仁向记者介绍,他织一条网有6元的收入,

一年大概3000元。同样的情况在大官庄村、大盘村等设置集中居住养老区的村都普遍存在,其中以渔网编织、劳动工具制作、海产品晾晒、电商产品包装为主,帮助集中居住老年人的生活得到有效改善。

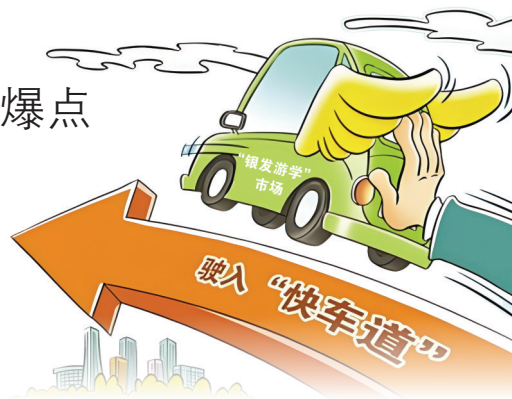
江苏省民政厅养老服务处陈枕表示,随着我国社会老龄化程度的加深及“银发经济”发展的需要,赣榆区勇于创新,科学规划,不断完善集中居住养老区的功能与经济文化底蕴,让老人离家不离村,有效打通农村养老模式发展瓶颈,

为子女们减轻了负担。“老年人集中居住,助餐、医疗、睦邻点的加持让医养结合成为可能,提高了村级养老服务资源配置与利用效率。村干部积极落实我省探访关爱制度,农村老年人在守望相助的基础上,有了更好的安全保障。集中居住养老模式还引导老人参与文体活动、生产劳动,让他们不寂寞、不孤单。老年人的家属在敬老方面互相督促、互相激励,尊老爱老成为当地的社会风尚。”

本报记者 刘斌

随着60后、70后活力老人迎来退休，“边游边学”成为万亿文旅新爆点

“银发游学”市场驶入“快车道”



“

1 热情高涨： 银发族朝气蓬勃地“边游边学”

随着老年人可支配收入的逐步提高与消费观念的转变，“银发一族”出游意愿日益增长。这对旅游市场提出了更高的要求——不仅适老化的老年旅游相关配套设施亟待完善，“走马观花”式的旅游也已不能满足新时代老人的精神文化消费需求。

“银发游学”作为一种横跨老年教育和老年旅游两个万亿级市场的行业，正为老年旅游市场及教育市场注入新力量。

”

“我们和普通的旅游团不一样，我们是游到哪里，就学到哪里，还要演到哪里。”安徽合肥老年大学声乐班学员彭芬（化名）说。

游学已成为彭芬在老年大学学习时的常态，老师同学们常常相约到周边社区、景点、博物馆等地学习，寓教于游。

银发游学还有长途游。75岁的玉珍（化名）参加了某平台组织的五天四夜的北京线下游学营，“一开始大家都觉得是旅游，但实际体验下来游学和旅游完全不同，充满意外之喜”。

在江苏南京，一对“60后”退休教师夫妻春风和丫丫走红网络。他们通过自学英语，开启了自己的全球自由

行。在旅行中，他们摄影、骑行、轮滑、教外国人说中文，最终到达南极，看冰川、巡游火山遗址、拍摄鲸鱼和企鹅，尽情展示退休后的生活风采。

近年来，“游学养”这种伴随老年大学发展而衍生出的老年教育新模式，以“游”为实现载体、“学”为文化传承、“养”为享老过程，逐渐成为老年人追求的新风尚。

五天四夜的北京线下游学营，玉珍打卡了天安门广场、天坛等景点，还有充足的时间在游学基地和户外景区进行学习。

在奥林匹克森林公园，游学营举办了一场钢琴户外音乐会，老师和学员们共同演奏，情不自禁地合唱多曲。

“我是带着问题来的，日常在线学习时，有一段弹琴的节奏总是掌握不好，现在见到了游学营的钢琴老师，经她点拨后我马上就明白了。”玉珍说。

“随着经济的发展，老年人消费结构已经从生存型向文化休闲型转变。”中国消费经济学会副理事长、北京工商大学商业经济研究所所长洪涛说，银发游学是“老年人旅游+文化学习”的新模式，将旅游和文化教育有机地结合起来，让老年人体验到一种不一样的集体生活，是一种全新的生活方式。“银发游学促进了老年消费，提高老年人消费质量和生活品质的同时，也充分发挥了老年人的社会价值。”

2 政策加持： 银发专列、老年游学进入更多老年人生活

在1月3日国新办举办的发布会上，国家发改委介绍了今年加力施策促消费的考虑，这些措施中，有多项与老年人相关。

“让银发专列、老年游学等新鲜事物进入更多老年人生活”，在发布会上被国家发改委提及。其中，银发专列是铁路部门专门为老年乘客量身定制的一种列车服务形式，满足老年人的旅游需求。例如，成都开往新疆的专列，旅客平均年龄超60岁，该专列对车厢内部进行适老化、舒适化改造，车上配备医务人员和旅游服务人员，为老人提供健康监护、行程咨询等服务。据央视报道，2024年暑运以来，在湖北、河南等地，铁路部门已

开行数十趟银发旅游专列，几乎全部满座。

“无论是老年人口规模，还是老年旅游市场发展，都在不断提升，因此旅游业积极应对老龄化，也是未来一个重要战略。”中国旅游研究院副研究员黄璜说。

据中国旅游研究院（文化和旅游部数据中心）测算，“十四五”末我国老年国内旅游出游人数将达到10.05亿人次，老年国内旅游收入将达到1.14万亿元。

近年来，随着受教育程度更高、收入水平更高、健康状况更好的城镇“60后”老年人陆续退休，老年旅游需求正在向专业化、个性化和品质化方

向发展。老年旅游者更为看重旅游产品的景观价值和文化内涵，也更加重视旅游的康养和研学功能。

有咨询机构发布了一项基于对1000名以上中老年消费者的长时间追踪调研做出的《乐享银龄，探讨中老年旅游消费趋势——2024年中国银龄旅游专题报告》（以下简称《报告》）。

《报告》特别提到，游学产品以学为本，寓学于游，寓养于趣，乐养兼顾，符合新中老年群体消费能力强、养老观积极、家庭独立性强的特点，未来发展空间广阔。事实上，近几年，随着国内游学市场热度持续升高，“游学”成为各大OTA（线上旅行社平台）与旅行社最受欢迎的品类之一。

3 行业规范： 推进老年游学规范化、制度化发展

2023年，中国老年大学协会正式发布了《中国老年大学（学校）“游学养”建设与评价规范》。此后，各地积极加快老年游学基地建设，推进老年游学规范化、制度化运行。政策牵头下，我国老年游学市场迎来新一轮发展。各大旅行社、OTA、养老机构、老年大学纷纷入局，探索布局多种形式的游学活动。

国家老年大学以“看江山”为主题，设计了“看三峡”“看安徽”“看广西”“看福建”“看湖南”等多个具体的游学项目，获得了较高的课程复购率。

新东方文旅将老年人作为重要的目标用户，其文旅线路以文化体验为主线，串联起众多景点。在

观光游览之外，还包含了篆刻、书法、禅修等体验项目。

千尺学堂等在线老年教育平台开展银发游学，将线上的钢琴、书法、八段锦等兴趣课程与线下游学相结合。艺旅文化深度布局线下游学板块，为中老年用户开发主题各异的原创项目。

从国家战略到政策落地，银发旅游正迎来前所未有的发展机遇。但银发游学作为一个新生事物，仍需破解痛点才能快速发展。

“老年旅游市场乱象较多，比如以低价名义吸引游客但名不副实、强制消费等。”洪涛认为，要克服这些痛点，应该避免出现银发游学的低价竞争，引导银发游学规范

发展。

缺乏专业的游学导师是制约银发游学课程建设的关键。“游学导师应具备专项资质、课程实施能力、安全与应急处理能力等，是集教师、导游、安全员、心理师于一身的复合型人才。现实中，由于这类人才严重匮乏，只能由老年大学教师和导游合作负担相关工作。”东部某市老年大学教研室负责人陈晨说。

“游学导师是银发游学发展的核心要素，国家应该对银发游学给予相应的政策支持，抓紧培养游学导师队伍，推动老年消费可持续发展。”洪涛说。

本报综合



“老有所养”量质齐升 老人幸福指数节节高

江苏民政“为老办实事”项目均提前超额完成

1月13日,江苏省十四届人大常委会第十三次会议审议了2024年度省政府民生实事项目实施情况的报告。报告显示,55件民生实事项目年度目标任务全面完成。其中,经过全省民政部门的共同努力,涉及“老有所养”领域的3项均提前超额完成。

为老办实事,温暖“夕阳红”。改造提升1023个乡村互助养老睦邻点、开展老年人运用智能技术培训56.27万人次、改造提升710个城市社区助餐点,我省民政部门用数据和实力交出了一张圆满的年度“答卷”。

改造提升1023个乡村互助养老睦邻点 老人享受“家门口”的幸福

下午2点,在宿迁经开区古楚街道朱圩社区互助养老睦邻点的理疗室里,老人们一边看电视一边享受全身按摩。这里日常还提供早、中、晚三餐,菜单每天更换,符合老年人口味,一天的餐费仅需12元。

睦邻点还与多家本地知名医院合作,开通医疗资源绿色通道,实时连接线上视频医生,为老人问诊治疗;搭建了智慧养老服务平台,通过物联网信息联动,实现全年、全时监管老人的身体健康。居民蔡光远说:“睦邻点照顾到我们生活的方方面面,我真的非常满意。”

2024年,宿迁全市投入

运营61个村级互助养老睦邻点。

走进灌云县东王集镇六里村示范性互助养老睦邻点,整洁的庭院和修缮一新的房屋映入眼帘。屋内,各种生活设施设备一应俱全。

厨师们正为老人们精心准备着营养丰富、口味适宜的饭菜。到了用餐时间,大家围坐在一起吃饭聊天,欢声笑语回荡在整个睦邻点。

2024年年初,江苏将“改造提升1000个乡村互助养老睦邻点”纳入了省政府民生实事,目前超额完成,改造提升1023个。乡村互助养老睦邻点让越来越多的农村老年人找到了归属感和幸福感。

开展老年人运用智能技术培训56.27万人次 银发潮人玩转智能手机

“如何在手机上预约医院挂号”“电子医保卡如何申领”……早几年,很多老年人对智能手机的运用很陌生,如今,不少老年人已经可以玩转智能手机了。

“之前参加了好几次村里组织的智能手机培训课,学会了很多常用的手机知识。”徐州经开区徐庄镇土楼村村民王德玉介绍,去年,他还参加了村里举办的老年人智能手机比赛,成绩还不错。

“智能手机的普及带来很多便利,但对不会使用智能手机的老年人来说,一些智能手机的操作却成了‘拦路虎’。”土

楼村党支部书记王孝坤说,已累计开展智能手机培训30余场次。“希望帮助更多老年人尽快学会使用手机解决出行、就医、消费等方面的实际需求。”

2024年,在老年人运用智能技术培训实事项目中,全省各地通过集中授课、分组讨论、结对教学、巡回培训等方式,帮助老年人“解锁”智能手机。省民政厅与省发展改革委、省财政厅等部门联合部署推进老年人运用智能技术专项普及培训项目,全年总培训56.27万人次,超额完成目标任务。

710个城市社区助餐点改造升级 老年人就近吃上“暖心饭”

摆放整齐的桌椅碗筷、窗明几净的内部环境,中央厨房、餐具消毒柜等设施一应俱全……走进镇江市润州区广东山庄社区“益家”便民助餐点,用餐区域坐满了前来吃饭的老年人。

“这个助餐点开业有大半年时间了,真是太方便了,花不了多少钱就能吃到新鲜饭菜,既方便省事又营养实惠,这是给我们老年人办的一件大实事。”居民陈阿姨说。2024年,镇江市完成30个城市社区助餐点的改造提升。

中午时分,在常州经开区的银发助餐点——横省心餐厅里格外热闹。每

天这里轮番供应着四十多种不同的菜品,附近社区的老人可根据喜好自助点餐,不仅能够便捷支付还能享受到政府优惠的补贴。就餐的吴大爷说:“这里菜品样式多、口味好,又实惠,我最喜欢吃的是红烧肉。”

像这样的助餐点,2024年,江苏改造提升了710个,超额完成年初定下的“改造提升500个社区助餐点”的任务。在政府推动、市场运作、社会参与下,平价优质的老年助餐服务体系,让更多老年人就近就便吃上了“暖心饭”。

本报记者 杨余德

无锡“福彩·爱基金”为两位重病患者送去爱心款



一位是直肠癌患者,一位是尿毒症患者,每月的医药费支出,让两位收入微薄重病者犯了难。在接到求助后,近日,无锡“福彩·爱基金”派出爱心大使32025429站点销售员葛英嘉和32025527站点销售员王燕敏分别为他们送去了一万元爱心款,帮助他们渡过眼前难关。

54岁的范建武,租住在惠山区堰新苑。2022年11月份范建武到医院作检查,被确诊为直肠

癌晚期,这一消息犹如晴天霹雳让他陷入了绝望。平时没有固定工作,只能靠打零工挣一些生活费,现在生病了不能工作,每月一千多元的医药费都让他无力承担。家中仅有的一点积蓄早在生病之初就已经用完,自己单身一人,身边连照顾的人都没有,范师傅诉说着自己的遭遇,眼泪忍不住落了下来。

和范师傅有同样遭遇的周胜,今年56岁,家住长宁苑,身患尿毒症,由于患病,他提前办理了

病退。为了缓解病情,他每周要做三次透析。常年的透析不仅要花费很多医药费,更折磨着他的身心。周胜说:“自己独居在家,生病了也没人照顾,病退工资几乎全花在了日常医药费上,生活只能勉强维持。”

面对这两户困难家庭的求助,无锡福彩通过社区核实情况后,派出爱心大使为他们分别送去了一万元的爱心款,希望能帮助两个家庭缓解暂时的经济困难。

苏州吴江福彩开展“进婚博会”活动

为进一步提升福利彩票品牌影响力,近日,苏州吴江福彩中心在苏州湾婚博会现场举办了公益宣传活动。



活动现场,福彩宣传品——充电宝、数据线、应急灯等小礼品以及福彩宣传海报摆放在醒目位置,吸引了大批参与活动的市民驻足了解。工作人员给大家介绍了福彩即开票与电脑票的多种玩法、游戏规则等,重点介绍了与婚庆相关的“喜相

逢”系列、“双喜”等即开票,给婚博会现场增添了更多的喜庆气氛。

本次活动进一步扩大了福利彩票的社会知晓度,提升了福彩公益品牌美誉度,增进了公众对福彩事业的认同与支持,传播了福彩公益文化。



江苏：“银发经济”成为各地两会热点话题



1 南京：发展有南京特色的银发经济

在南京的两会上，一位参会的南京市政协委员关注点主要是南京的银发经济，“我认为南京可以将丰富的历史文化资源融入银发经济的发展中，开发具有南京特色的老年文化旅游产品，利用南京丰富的温泉和旅游资源，发展候鸟式养老模式等。”

前不久，南京市印发《南京市促进银发经济高质量发展重点任务清单》，将“解难题、强产业”作为两个关键着力点提出了31项重点举措，

聚焦老年人吃饭、购物、就医、养老、文化等身边的“关键小事”，覆盖居家、社区、机构、社会等生活场景，既保障基本民生、刚需服务，又方便老年人享受美好生活。在此基础上，依托南京科教资源丰富的优势打造银发科技产业、强化智慧养老服务，挖掘南京深厚的历史文化资源，开发有“南京味道”的银发经济服务新业态、消费新场景、新产品，大力发展有南京特色的银发经济，一定大有可为。

2 无锡：“中年失业人员”应成为银发经济生力军

无锡两会上，无锡市人大代表们对“引导中年失业人员进入养老护理行业”进行热议，认为他们是银发经济的生力军，应该在各类政策上进行补充，给予社会认可。

“引导部分中年失业人员进入养老护理行业，是缓解养老服务供需矛盾和解决社会就业问题的良策。”无锡市人大代表李华建议，增强政策扶持力度，提升薪酬福利，利

用数字化手段降低工作强度，建立工会维护权益；优化培训体系，人社部门支持共建实训基地，提升培训针对性，健全在岗培训制度，开展技能竞赛与职称评定，拓宽养老护理员成长通道；加强宣传推广，提升行业形象，通过设定职业纪念日、表彰优秀人物和事迹、加强人文关怀等，增强养老护理员的职业荣誉感，照亮养老护理行业的“朝阳路”。

随着人口老龄化的不断加剧，银发经济已成为推动城市可持续发展的重要力量。“目前养老院院长等职业缺乏专门的学科和学校培养，导致人才短缺现象严重。”镇江市政协委员刘彤是一名老年康复中心院长，她呼吁政府出台更多扶持政策，加强人才梯队建设，整合现有大专院校的教育资源，与养老机构签订实习基地协议，将大学的智力资源和专业知识渗透到养老机构中，从而提升养老机构的服务品质和管理水平。“这也将为大学生提供更多实践机会，促进理论与实践的紧密结合。”刘彤说，此外，通过各相关部门联动，构建居家、社区和养老机构之间的紧密互动机制，让在家的老人、社区的老人以及养老机构的老人都能享受到便捷、高效的互动式服务，从而全面提升老年人的生活质量。 本报综合

4

镇江：关注人才培养带动银发经济市场

“

编者按 本周，全

省各地级市的两会陆续召开，“银发经济”成为人大代表、政协委员重点关注的民生话题，智慧养老、职业归属感、地方特色等都成为热点话题。

”

3 苏州：让银发经济插上“AI翅膀”

2024年9月，苏州市启动“人工智能+”创新发展试验区建设。虽然苏州市在养老服务产业的发展走在全国前列，但是随着老龄化程度的不断提高和老年服务需求的不断提升，常规化的养老服务已经不能完全满足需求，仍存在一些不足。

为此，苏州致公党苏州市委会建

议，基于目前苏州在“数字+”“人工智能+”有着良好的产业基础，可整合现有姑苏银发科技实验室、吴江机器人产业集群等养老服务产业和科技产业优势资源，加快经济实用性适老化产品的研发，形成研发、生产、销售一条龙产业链；建立培育计划，出台招引政策，吸引国内外养老科技领

域的头部企业、创新企业落地苏州，形成银发科技产业集聚效应；建立线上、线下老龄服务展示平台，加大政府补贴力度，提升居民对适老化产品的接受度，为银发科技企业拓展消费市场提供保障；探索智能养老服务产品苏州标准的建立，进一步推进适老化产品标准化建设。



“候鸟式养老”或成未来银发经济爆点

化、差异化、个性化的需求旺盛，尚未得到有效满足。

上海交通大学安泰经济与管理学院教授、养老行业研究团队负责人兼首席专家罗守贵，多年前就把研究的关注点放在“候鸟式养老”上。“前几年我去广西北海调研，遇到一位来自吉林的老人，他退休后每年从10月到来年2月左右，都想办法在南方过冬避寒，春节也在租的房子里过。”罗守贵受到启发，此后每年，他寒假在华南、西南地区调研，暑期在东北、华北地区调研，跑了30多座城市，“所到之处，只见‘候鸟老人’云集，银发旅游兴旺”。他说，老人的这种“候鸟式生活”短

则几周，多则好几个月。

他说，我国幅员辽阔，南北横跨温带、亚热带和热带。即使不计遥远的南海诸岛，从黑龙江漠河到海南三亚的直线距离也超过4000公里。这样的自然环境和条件，使得我国既是“候鸟式养老”的资源大国，又是“候鸟式养老”的需求大国。

中国老年人的精神消费，完全有条件留在国内。为此，他带领团队在全国范围内选取了55座冬季养老城市和75座夏季养老城市，每年对这些城市的养老指数通过各项指标进行排名。

“这种模式要可持续的话，还

需要更多的科学支撑。”罗守贵说，与一般的旅游不同，“候鸟式养老”因老人住宿时长不同、身体状况不同、经济条件不同、对栖息地的景观和人文偏好不同，因此需要对潜在的栖息地进行系统评估，并提出改进建议。

罗守贵认为，对相关城市来说，“候鸟式养老”是发展银发经济的难得机遇，理应做好前瞻性规划，提供层次丰富的度假产品。同时，还要积极应对城市管理的新情况、新问题，如“脉冲式人口”进来后带来的医疗、治安压力，人流退潮后闲置设施的盘活等问题，做进一步梳理和研究。 据《中国青年报》



近年来，随着一批又一批50后、60后老人退休，“银发族”在旅游领域的消费能力不断刷新公众的认知。

2024年年初，国家发改委相关负责人在回答记者有关银发经济的问题时指出，现阶段我国相关产业主要集中在餐饮、护理、保健等基础养老服务方面，而老年人多元

助力“银发经济”新格局

徐州泉山打造“泉享颐养”养老服务品牌

□徐州市泉山区民政局

“

泉山区为徐州市主城区之一,共有常住人口67.5万人,60岁及以上老年人口有17.53万人,占比约26%。

近年来,泉山区民政局积极实施应对人口老龄化战略,紧紧围绕“泉享颐养”总目标,做优机构养老,做实社区养老,做大居家养老,通过探索多种助老服务模式,整合辖区资源,推出了一系列贴心、高效的为老服务举措,力求让老年人足不出户即可享受到生活照料、医疗护理、精神慰藉等多种惠老服务,有效提升辖区老年群体获得感和幸福感,助力“银发经济”新发展。

”

1

“康老”相伴 共享安康晚年

为了积极应对人口老龄化,泉山区民政局着眼于老年人的身心健康,通过开展适老化改造项目,增强老年人居家生活的安全性和便利性,提高老年人居家生活质量。同时推动医养融合服务,居家养老服务中心就近与社区卫生服务中心签订医养结合服务协议,由医生定期坐诊,为老年人提供健康

检查、指导、管理等健康服务,并在中心内设立“健康小屋”“家庭医生工作室”,利用居家养老服务中心将基本公共卫生服务延伸到社区及居家老人身边。引入家庭病床医生服务,让医疗资源直接进入家庭,为老年人提供便捷的健康管理和疾病治疗。

针对高龄空巢、失能失智、重

度残疾老年人容易突发疾病的情况,为老人家庭安装人体感应探测、门磁感应器、燃气泄漏报警、SOS一键报警装置、可穿戴智能体征监测带等实现实时监控,及时了解失能失智及重度残疾等重点老人的健康状况及生活状况,预防因老人身边无人突发疾病延误治疗的事件发生。

2

“养老”暖心 乐享特色养老

2019年,泉山区成功入选全国第一批城企联动普惠养老专项行动试点城市。2020年4月,徐州市政府出台了《关于徐州市城企联动普惠养老的实施意见》。其中,普惠养老床位以低于市场价800元的

优惠优先向符合条件的对象开放。2020年6月,九如城(泉山)养老综合体546张普惠床位向社会提供服务,受到社会广泛赞许。

徐州幸福园普惠养老服务中心积极发挥党组织的引领作用,将党

建融入中心的发展及老人、员工的生活工作中,通过各种红色主题活动,发展红色养老。坚持14年邀请某学院百名官兵每月来院参加共建活动,通过为老年人理发修脚,向老人献爱心。

3

“便老”举措 凸显个性服务

按照徐州市民政局提出的关于“贯彻新发展理念打造新社区养老服务区域样板”的要求,泉山区民政局紧抓机遇,按照社区养老服务区域无缝衔接、服务人群全覆盖的原则,同时在统筹考虑辖区内老年人分布密度、养老机构及社区养老服务中心的分布、规模等因素的情况下,将辖区内的社区养老责任片区科学地划为五大片区,即九如片区、博济片区、社康片区、青鸟片区、家天下片区,将责任片区内站点运营、政府购买服务、家庭养老

床位建设等项目进行打包,由中标单位实施运营。泉山区民政局成为徐州市主城区首家实施居家养老服务区域化连锁化品牌化运营模式的单位。

此种运营模式一改以往的碎片化、零散化、非专业化为老服务模式,中标单位在统筹整个片区养老资源基础上,通过自身最优化资源打造具有个性特色的服务项目,提高自我造血能力,打造特色品牌服务项目,为辖区老年人提供更加多样化、个性化、专业化、精细化、

精准化为老服务。

在泉山,民政部门希望每一位老人都能找到属于自己的那份养老方式,享受健康、智慧、温馨、安全、便捷的晚年生活。随着一项项惠老举措的扎实推进,一处处为老服务设施的加快建设,泉山区民政局正以实际行动,让越来越多的老年人享受到方便可及、安全优质的养老服务,从“养老”到“享老”的美好愿景正逐步成为现实,一块“泉享颐养”养老服务品牌正越擦越亮。

“

以民生“温度”标注发展“刻度”

——扬州不断推动新时代新征程民政事业高质量发展

□扬州市民政局

2024年度,扬州市民政局坚持以人民为中心,履行基本民生保障、基本社会服务等职责,承担了八项省、市民生实事项目及四项市政府民生实事项目,截至目前,已经全部完成。该局积极创新谋划实施“幸福民政365工程”,打造扬善民生、颐扬养老、童享“扬”光、扬社有为、大爱扬州、小爱万家等民生品牌,努力在保障和改善民生上探索新路径、作出新示范,以民生“温度”标注发展“刻度”,托起人民群众稳稳的幸福,不断推动新时代新征程民政事业高质量发展。

”

民生兜底保障网更加密实

各类困难群体保障稳步提标扩围,城乡低保标准提高至830元,全市合计救助各类困难对象9.38万人次。完善分层分类的社会救助体系,出台《扬州市临时救助实施办法(试行)》,进一步防范漏底风险,社会救助“容错免责”“一事一议”两项机制在全省救助业务培训会上做经验交流。深化“慈善+救助”模式,开展常见病常用药品援助和特困人员住院照料护理补贴,引导慈善资金为1.38万名困难对象购买“江苏医惠保”,建立起多维度助医矩阵,为低保、特困等困难对象更换金属软管和减压阀、煤气灶具7447户。深入推进全省加强困境儿童心理健康关爱服务,

全面开展困境儿童心理健康状态排查,总结早期干预帮扶经验,畅通转介诊疗渠道,对心理健康异常的困境儿童“一人一档”落实关爱服务。

民生实事一件不落全部完成

全市助餐服务体系逐步形成。在改造提升35个城市社区助餐点、80个示范性乡村级互助养老睦邻点的同时,建立“中央厨房+老年食堂+助餐服务点+配送入户”多层次城乡助餐服务体系。改造提升9个省级未成年人保护工作站,创建9个省级精神障碍社区康复服务点。推进该市儿童福利机构转型升级发展。

基本社会服务更加均衡可及

入选苏中地区唯一的民政部

“救助管理区域性中心”全国改革试点城市,深入推进“四全”工作机制,为全国救助管理工作提供扬州样板。11个地名入选省级地名文化遗产,高邮获评省级“深化乡村地名服务点亮美好家园”试点先行区,乡村地名服务实现新突破。

共建共治共享格局更加完善

连续23年举办“5·19慈善一日捐”集中捐赠活动,2024年度共募集善款1.14亿元。以“揭榜挂帅”促政务服务效能提升,让群众办事一看就懂、一填就对、一办就成,相关经验获《中国社会报》头版头条宣传推广,升级实施“政商桥”品牌2.0活动,协助承接民政部社会组织退出机制观察点任务,取得阶段性成果。

提升防范意识 加强打击治理

反诈反诈 不同国家各有办法

编者按

当前,境外电信网络诈骗活动仍然高发多发,作案手法形式多样,电信诈骗分子常常将罪恶之手伸向老年群体,造成不可估量的损失。近年来,马来西亚、比利时、埃及等一些国家针对电诈新特征、新变化相应提升了综合应对策略,通过加强政策立法、升级技术手段、密切跨部门协作、全链条打击、普及公众教育等,最大限度遏制案件发生,引导民众增强防范意识,共筑反诈反诈“安全网”。



马来西亚:启动国家反诈骗平台 强化在线交易监管

根据马来西亚警方公布的数据,2024年上半年,马来西亚各类诈骗案件造成的经济损失近9.6亿林吉特(1美元约合4.5林吉特),同比激增约三成,其中大部分与电信网络诈骗有关。同期,相关金融机构已实施针对电信网络诈骗的反制措施,超过3.8亿林吉特的可疑交易被及时发现并阻止。

2024年8月,马来西亚国家银行推出了国家反诈骗平台。当民众遭遇诈骗时,只要拨打相关号码,国家反诈骗平台就会启动,及时帮助受害人追踪资金流向,并将相关信息传送给金融机构以便其采取必要措施。该平台运用了人工智能等技术,可更快识别可疑交易,提高执行速度。目前

有16家金融机构参与其中。

马来西亚第二财长阿米尔·哈姆扎·阿齐赞表示,国家反诈骗平台自试点阶段以来,已将追踪诈骗交易的时间减少了75%,并将金融机构平均每月冻结的相关金额增加了28%。马来西亚国家银行(央行)行长阿卜杜勒·拉希德表示,央行、政府、支付系统运营商、金融机构应加强合作,进一

步升级完善国家反诈骗平台,应用先进科技与数据分析提升打击电信网络诈骗的能力。

在立法层面上,2024年8月,马来西亚《网络安全法2024》正式生效,旨在通过制定网络安全管理措施、标准和具体流程,进一步加强网络安全。马来西亚政府正在审查本国《刑法典》修订建议,其中就包括对电信诈骗犯罪进行分类和定义。马来西亚总理府表示,为进一步加强网络安全、打击电信网络犯罪,近期向国会提交了一项包含“终止开关”应用程序功能和执行的新法案。该法案将要求社交媒体服务运营商和互联网通信服务运营商在打击电信网络诈骗等方面,发挥作用并承担相应责任。



比利时:多部门协调联动 增强安全上网教育

近年来,比利时的电信网络诈骗案件不断增加,且诈骗方式花样百出,甚至融入人工智能等技术。近期,比利时金融服务和市场管理局多次向民众发出安全提示,警惕一些欺诈性在线交易平台“活跃”现象。这类平台通常使用社交网络、手机应用程序、“跟踪者”网站,或通过电话短信发送消息等方式,向目标群体承诺可在短时间内获得远超出实际收益的高回报来吸引投资。一旦受害者支付了资金,平台会操纵交易,制造出巨额利润的假象。当投资者想要提取资金时,平台最后会以各种理由停止转移资金。

在比利时,电费、水费、电话费、交通违章费等通常

都是通过邮件和信件发送收费单方式来完成缴费,逾期缴费则需要支付比例不低的滞纳金。一些不法分子通过网络漏洞,用专业话术要求受害者立即支付未结账单,不少人因此受骗。

为遏制诈骗案件持续增加,比利时多部门加强协调、采取联合行动。比利时联邦公共服务部财务经济监察局及时向民众通报最常见和最新的欺诈案件,提醒加强防范。比利时网络安全中心创建了“安全上网”网站,方便民众快速获取上网安全相关信息和建议,包括提示安装最新的软件更新程序,在网络上出售或购买商品时如何强化个人信息保护。比利时金融服务和市场管理局会对

未经必要授权提供贷款、投资产品或服务的法人和自然人发出警告。

欧洲消费者中心比利时分部在电视台或视频平台投播各类揭露电信网络诈骗骗术的纪录片或视频,提醒民众增强防骗意识。比利时经济部投放的视频中,包括告知民众在受骗后如何第一时间采取措施、向谁报案、需要提交哪些材料等,让受骗人将损失降到最低。



埃及:持续更新完善立法 普及反诈知识技能

埃及消费者权益保护机构近日表示,收到了大量关于虚假购物网站的投诉,这些网站通过刊登虚假广告、冒充合法授权代理机构等欺骗消费者。相关机构正在研究电子商务的监管机制,加大打击虚假广告力度。

为遏制电信网络诈骗案件增多态势,埃及不断出台综合治理措施,持续更新完善立法。2022年10月,埃及参议院通过了对2003年《电信法》修订案,明确禁止进口、制造和使用未获国家电信监管局许可的电信网络设备,并规定严厉处罚措施,以应对不法分子利用非法设备实施诈骗行为。

2023年8月,埃及网络安全最高委员会启动了2023—2027年国家网络安全战略。2024年7月,埃及国家电信监管局发布了新的移动电话促销与商业通话的监管规定,要求相关业务需在运营商数据库中注册,确保用户收到的促销电话能够显示呼叫方的身份信息。这一措施旨在进一步保护电信用户个人信息和隐私,减少诈骗电话的发生。

埃及国家电信监管局正加快推进反诈大数据技术平台建设,以汇聚来自电信、互联网和金融领域的海量数据,通过分析和模式识别,实时监控诈骗等不法活动。这一平台可快速监测到可疑行为,并通过预警系统提前通知相关部门采取阻止措施。埃及相关机构积极引入和加强新技术应用,如通过人工智能算法分析用户行为模式,从中识别出不正常的交易或通信行为,以此预防潜在诈骗风险。

提高公众防范意识是关键一环。近年来,埃及政府通过传统媒体及新媒体等多种渠道,向公众加强普及有关电信网络诈骗的信息和知识,并针对老年人、青少年、留学生等不同群体,提供量身定制的教育内容。社区和学校及各类机构时常举办反诈骗教育讲座,邀请专家详细分析诈骗案例,并教授防范技巧。面对面的互动教育切实提高了公众的风险意识。埃及国家电信监管局还定期发布最新诈骗脚本和警示信息,提醒公众保持警惕。

据《人民日报》

“收藏品投资”市场设坑花样百出—— 老年人为何频遭“忽悠”

“银发一族” 成收藏品诈骗首选

信息不对称、情感上孤独、渴望投资增值,是老年人入坑的主要原因。

“警察同志,有人说帮我卖字画,收了我的钱,我可能被骗了!”2024年11月,一位70余岁的老人急匆匆地到派出所向民警寻求帮助。

原来,这位刘大爷之前接到一个陌生电话,对方称是某拍卖公司员工,说能将字画等收藏品进行高价拍卖。刘大爷手里正好收藏有字画,听完后便动了心。随即,他带着自己收藏的三幅字画来到对方提供的地址,并现场听从工作人员指引交纳了1万余元鉴定委托费。

十余天后,对方工作人员与刘大爷联系,称已找到买家,随后刘大爷再次前往该公司。工作人员介绍,此次拍卖藏品预计可获利100余万元,但需提供身份证及银行卡复印件并签署保密协议,还要提前向拍卖机构缴纳16万余元的保证金。

听到工作人员称其藏品价值如此之高,刘大爷随即便准备回家取钱。幸好刘大爷的子女发现了他的异常,通过交谈后怀疑老人被骗,遂到派出所报警求助。

了解情况后,民警针对诈骗团伙展开行动,终将嫌疑人一举抓获归案。经审查,这些犯罪嫌疑人通过拨打电话的方式寻找有意出售收藏品的老年人,以高价拍卖为由收取鉴定费、保证金骗取老年人钱财。

很多老年人对收藏有着较高的兴趣,将其视为不错的投资方式。但老年人风险防范意识不足,极易成为诈骗分子的目标,一旦上当受骗,给老人自身及家庭都会造成危害。

究其原因,很多老年人对收藏品市场和金融理财知识了解有限,对一些高科技仿制的古玩无法区分真假。同时,他们不熟悉收藏品市场的价格波动规律,容易被诈骗分子所谓的“升值空间”误导。

有些老年人因子女不在身边,内心比较孤独。诈骗分子的嘘寒问暖正好填补了他们情感上的空缺。不少老年人希望自己的积蓄能够保值增值,为子女减轻负担或为自己的晚年生活提供更好的保障,而诈骗分子所描绘的高收益投资正好迎合了这种心理。

“专家研究发现,收藏可以一夜暴富!”近年来,古玩收藏的热度持续升温,收藏能暴富的言论甚嚣尘上。然而,古玩收藏品销售市场龙蛇混杂、乱象丛生,高仿、假拍、代理费诈骗等层出不穷。老年人拥有一定的积蓄,对古玩有兴趣,且因信息获取有限和鉴别能力较弱而成为诈骗分子眼中的主要目标。

业内人士:靠“捡漏”一夜暴富的可能性几乎没有

网络拍卖真假难辨,零元起拍,实则“托价”挣钱。

艺术品拍卖,曾经被认为是“高大上”的话题。不过,随着互联网的普及,拍卖也飞入寻常百姓家。如今,在互联网上,艺术品、收藏品拍卖平台不少,但问题也是层出不穷。

收藏品爱好者王力表示:“网络拍卖利用的就是大家的捡漏心理,我自己的拍卖经验可谓是血的教训。”

前一段时间,王力对网络拍卖可以用痴迷来形容,但是收到货后,他发现不少是假的。

王力曾在网上拍了一块和田玉把件。当时,从拍品图片看,不见一丝石纹,商家文字描述也很简单,只是说“略显结构”。然而,他收到货后发现了

问题。“在灯光下查看,可以看见玉石中间有一个切面,明显是两块玉石拼接而成,只是外表打磨光滑而已。”

“网络拍卖想捡漏,概率大概是千分之一。就算拍上了,也得人家发的货确实是拍中的货才算。”经常参加网络拍卖的李某说。

他表示,自己曾在网上拍了两截木头,大约10公斤,商家描述称是印度小叶紫檀,当时的价格是650元。

“刚开始,我以为自己捡到漏了,高兴了好几天。可是等收到货之后发现,实物不仅和拍品图的照片不匹配,而且还不是紫檀。”李某说,“我一收到货就看得出来是假冒印度小叶紫檀的赞比

亚血檀,两个很像,但是价格恐怕有百倍之差。”

收到的货与拍品描述不符,李某要求退货时,却遭到拒绝。“卖家反复强调‘货品已经拍出,概不退换’。”李某说。

无奈之下,李某想让拍卖平台介入,得到的答复却是要有鉴定证书,并且在7天内提交。李某嫌鉴定麻烦,只能自认倒霉。

业内人士表示,古玩市场尽管存在机会,“捡漏”的可能性却非常低,大多数情况下,真正的珍稀古玩都已经被专业收藏家或博物馆所拥有。避免被骗的最好方式是,努力学习古董文玩的知识,不做一夜暴富梦,避生“捡漏”贪念。

古玩收藏里那些“翻新”的“小伎俩”

普通收藏人士不要盲目跟风,多看多练多积累经验,以平和心态收藏鉴赏。

多位鉴定人士介绍,近年来艺术品造假手段不断翻新,涉及陶瓷、玉器、青铜器、字画及其他。

目前书画市场出现了水印添墨、电脑刻章、装裱做旧、陈旧宣放格临摹等科技含量较高的作伪手段,一些“高仿画”的欺骗性相当高。

业内人士表示,当前,古玩收藏骗局花样繁多,主要有以下几类。

——虚假宣传限量版收藏品。诈骗分子会声称所推销的收藏品

是限量版,极具升值潜力。但这些限量版的说法往往是没有根据的。

——打着理财旗号进行误导。诈骗分子会把收藏品包装成一种新型的理财方式。他们会混淆收藏品投资和正规金融理财的概念。正规理财有明确的监管和风险评估体系,而收藏品投资本身风险极大,其价值受到市场需求、真伪、保存状况等多种因素影响。但诈骗分子故意隐瞒这些风险,只强调收益。

——利用名人效应和虚假鉴定。诈骗分子会伪造一些鉴定证书或专家签名,让老年人相信这些收藏品是真品且有很高的价

值。一些假的书画作品会配上所谓的“知名书画鉴定家”的鉴定证书,而这些证书其实是诈骗分子自己制作的。

——免费鉴定和评估。不法分子会声称自己是专业的鉴定师,提供免费的古玩鉴定服务,然后故意夸大物品的价值,诱导收藏者以高价购买更多藏品或是支付高额的后续费用,如拍卖费、保管费等。

古玩收藏承载着丰富的历史文化信息,每一件藏品背后都可能有着独特的故事和历史渊源,理解这些背景需要广泛的历史、艺术和文化知识。

本报综合



起底直播间骗老人买“藏品”套路

在主播们编织的离奇剧情和回收承诺的诱饵下,一些老人失去了理智,将家中的积蓄换成了一堆所谓的藏品。当他们想要将这些藏品返销给主播时,却又陷入了新一波的欺诈之中……

近日,有受害老人的子女向啄木鸟消费者投诉平台反映,家中的老人在网络直播间遭遇欺诈套路。尽管相关部门及媒体已经多次曝光此类骗术,但仍有老人深陷直播藏品骗局,甚至有老人为了防止家人阻拦,不惜与孩子断绝了关系。



藏品成“吸金黑洞” 老人信主播不信儿子

2024年9月,刘丹从妹妹口中偶然得知,母亲迷上了直播购买所谓的藏品。那时的她并未对此事太过在意。直到去年10月份刘丹回国,看到家中角落里堆积的藏品仿佛一座小山时,她才意识到问题的严重性。

事后,刘丹从母亲的手机购买记录中发现,从2024年3月份至10月份,母亲购买了上百单藏品。为了购置这些藏品,年近60岁的母亲不仅向亲戚、朋友借了钱,还开通了信用卡、借呗、花呗等工具透支消费。而这些买来的藏

品,除了占据角落里的空间,还塞满了床下、衣柜以及行李箱。

刘丹表示,自己之所以将这些藏品称为“假货”,是因为它们名不副实,价格与品质严重不符。据她统计,母亲在购买这些藏品上累计花费超30万元,后续又因所谓收回藏品的由头被骗走20余万元,总计花费已超50万元。事发后,刘丹的母亲也意识到自己被骗,将购买藏品的过程告诉了女儿。

与刘丹母亲能及时醒悟不同,李永刚的父亲深陷套路难以自拔,不仅遭受了经济损失,更遭遇了家

庭危机。李永刚说,父亲曾做过领导,也曾下海经商,在子女们的印象里,他一直是个精明能干的人。

2024年9月份,亲戚们纷纷打来电话,询问老人为何借钱,是不是家里遇到了什么困难?李永刚才知道,父亲早已陷入藏品骗局之中。他说,此前父子关系融洽,父亲拿钱供他留学、创业、买房。但自从观看直播后,父亲像被洗脑一般,秉性大变,甚至还和自己断绝了关系。母亲曾劝过父亲,但父亲却固执地说:“我不相信他们,难道相信你们?人家主播有几千万粉丝。”

主播被指骗术更加隐蔽 专家建议 加强平台和法律监管

直播带货虽创新了消费场景,丰富了消费供给,但也存在“台前幕后”主体多、“人货场”链条长、“线上线下”管理难、消费者举证难等问题。多位受害老人家属表示,主播、店铺与平台在某种程度上已形成了利益共同体。主播通过带货赚取佣金,店铺则通过卖货盈利,而平台则从中获取流量数据,抽取费用。因此,当家属们提出退货维权的要求时,平台往往会因面临利益损失而采取消极的态度应对。

而随着涉嫌欺诈的直播逐渐曝光于公众眼前,多位受害老人的家属称,主播们在直播中施展的欺诈手段愈发狡猾隐蔽。家属们介绍,如今主播们已采用隐晦的暗示性话术,或是诱导老人转战其他私域平台的直播间,甚至通过频繁更换“马甲”账号等伎俩来规避监管和追责。

面对处于弱势地位的受害者,是否有相关政策法规为其兜底?2024年7月1日起施行的《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》特别强调了对老年人权益的保护,明确规定经营者不得通过虚假或引人误解的宣传,虚构或夸大商品或服务的治疗、保健、养生等功效,诱导老年人购买不符合实际需求的商品或服务。

中国社会科学院大学互联网法治研究中心主任刘晓春表示,针对主播推销“藏品”这一高风险直播行为,由于它极易滋生欺诈与误导,平台更应强化对主播及直播内容的监管力度。同时,对于存在欺诈行为的主播,还应依法要求其进行惩罚性赔偿,平台也应该对此类主播进行严格的处置,以此作为警示,遏制此类行为的蔓延。

(上述受访者均为化名)

据央广网

出售、回收皆是陷阱 警方已定性为诈骗案件

刘丹和李永刚家中老人在网上大量购买所谓藏品的遭遇并非孤例。在得知家中老人被骗后,刘丹和李永刚加入维权群中,在与群友们讲述老人的遭遇后,大家梳理出主播们针对老人设计的“骗术”,其流程大致可划分为三个阶段。

在售前阶段,主播们会通过讲述帮人解决纠纷、调解家庭矛盾等情感故事,树立自己的“正能量”形象。之后,他们会亲切地称呼老人们为“爸爸妈妈”或“叔叔

阿姨”,以此拉近与老人们的距离,为后续带货做好铺垫。一旦赢得了老人们的信任,主播们便开始向老人们推荐各种商品。比如,在售卖手串等商品时,会宣扬其神奇的功效,如保佑家人身体健康、事业顺利等。

而在推销玉器、钱币、青铜器等商品时,他们则会编造出一个个离奇的故事,比如,称这些商品是原主人因急需用钱而拿来抵债的,具有巨大的升值空间,老人们买下

这些商品实际上只是代为保存,主播后期会举办巡展会高价回收。

然而,主播们口中的高价回收却只是一个美丽的谎言。他们会以此为诱饵,向老人们收取高昂的巡展会门票、鉴定费等等。

据调查,针对向老年人推销所谓藏品的直播乱象,相关部门及媒体已经多次曝光。李永刚父亲所关注的主播高某,就因“苦情”直播推销产品,被2023年央视“3·15晚会”点名。

家属们“抱团取暖” 越晚发现维权越难

张薇是刘丹和李永刚所加入的维权群的群主。因为家中老人也曾因观看直播购买藏品被骗,她在2024年5月份成立了这个维权群。截至去年12月中旬,群里已经有200余名网友,其中大部分都是受害老人的子女。

张薇介绍,从群内情况来看,被骗老人多为六七十岁,他们中的许多人因子女关怀的缺失,将手机视为与外界沟通的重要桥梁。一旦开始关注某个主播,老人们便会不断收到平台推送的类似内容,逐渐沉迷于直播间的世界。

这些老人中,有退休金或积蓄的,自然成了主播们瞄准的重点对象;而没有收入的老人,则会被主

播从赚钱的角度出发,诱导购买所谓的藏品以期升值获利。“这些主播的话术刚好能说到老人的心里,就像‘你们在家看孩子,做家务没有经济收入,子女给你们钱,也会给你们脸色’等,这些话一说出来,就触动到老人的心里。”

据张薇的观察,家属们维权成功的关键,在于能否及时发现并介入。如果能尽早发现并得到老人的配合,大部分情况下都能成功退货退

款。然而,不少家属都是在几个月甚至大半年后才发现老人购买藏品的情况,这时主播往往已经更名换号,店铺也已关闭,维权之路自然变得异常艰难。





冬季养生多吃“蔬菜补药”

隆冬时节,寒冷和干燥让人体新陈代谢减缓,免疫力降低,从而增加感染疾病的风险。科学的饮食不仅能补充人体能量,还能增强抵抗力,为健康过冬打下基础。在这个时节,有几种常见时令蔬菜堪称天然的“补药”,既经济实惠,又营养丰富。

芹菜:养肝护肝

芹菜又名药芹,味甘、苦,性凉,归肺、胃、肝经,具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血等功效。

清淡爽口的芹菜是不少人的最爱,但很多人不习惯吃芹菜叶。从营养学的角度来说,芹菜的叶子更值得大家食用,因为芹菜叶中的胡萝卜素、维生素C、维生素B₁、蛋白质、钙等的含量均超

过其茎。

冬季是心血管病的高发期,芹菜叶有平肝降压、通便的作用,尤其对于肝阳上亢型的高血压患者更适合。与此同时,芹菜叶含铁量较高,是比较好的补血佳蔬。芹菜叶还含有挥发性芳香物质,有助增强人的食欲。

炒芹菜叶的口感不如凉拌的好吃,大家不妨试试下面

这道推荐美食。

香干拌芹菜叶:芹菜叶500克,香干100克。盐、白砂糖、香油、酱油、味精适量。芹菜叶清洗干净,放开水锅中烫一下即捞出摊凉沥水,剁成细末放菜盘中,撒上精盐拌匀。香干放开水锅中烫一下,捞出切成小丁,撒在芹菜叶上,加入酱油、白糖、香油和味精,拌匀即可。

香菜:预防感冒

香菜又名芫荽,为伞形科植物芫荽的带根全草,全国各地均有栽培,冬春采收,其植物的果实、种子亦供药用。

中医认为,香菜性味辛、温,入肺、脾经,有发汗透疹、消食下气之功,适用于感冒、小儿麻疹或风疹透发不畅、饮食积滞、消化不良等。

营养分析表明,香菜含挥发油、叶酸、维生素C、苹果酸钾等。香菜的香气是由醇类和烯类组成的挥发油及苹果酸钾引起的,入食后可增加胃液分泌,增进食欲,调节胃肠蠕动,提高消化力。

山东中医药大学在对香菜的研究中发现,香菜不仅含有植物蛋白、钙、磷、铁、钾及多种维生素,而且还含有丰富的雌二醇、雌三醇,二者能调理女性性激素水平,促进排卵,为此,他们用香菜治疗排卵障碍所致的不孕症,取得了较好的效果。

下面介绍两道香菜食疗方。

香菜粥:香菜30g,大米100克,调味品适量。将香菜洗净,切细;先取大米煮粥,煮至粥熟时下香菜及调味品等,再煮一二沸即成。每日1剂,连续3~5天。可解表散寒,适用于风寒感冒、麻疹疹出不畅等。

香菜消食汤:香菜50g,神曲、陈皮各10克,生姜3片。将材料洗净,放入锅中,加清水适量水煎取汁,频频饮服,每日1剂,连续3~5天。可开胃健脾,适用于食欲不振、消化不良。

茼蒿:利咽化痰

茼蒿,又名同蒿、蓬蒿、茼蒿、菊花菜,为菊科植物茼蒿的茎叶,我国大部分地区均有栽培,冬春及夏初均可采收。在古代为宫廷佳肴,故又名“皇帝菜”。中医认为,茼蒿性味甘、辛,入脾、胃经,有清心养胃、利咽化痰之功。适用于脾胃不和、食欲不振、痰热咳嗽等。

茼蒿享有“天然保健品,植物营养素”之美誉,最大的营养优势即所含的氨基酸。茼蒿不仅含有多种氨基酸,而

且其中赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸4种为必需氨基酸,其氨基酸含量可谓诸蔬之最,常食能强身健体。

茼蒿特殊香味的挥发油和丰富的粗纤维,有助于宽中理气、消食开胃、增强食欲、润肠通便;其芬芳的气味,可以消痰开郁、避秽化浊、醒脑安神。茼蒿凉拌,功效最佳,可用沸水焯烫,以芝麻油、精盐、醋、味精调味,清淡可口,最适合冠心病、高血压患者食用。

下面介绍几种茼蒿美食。

凉拌茼蒿:茼蒿、调味品各适量。将茼蒿洗净,放沸水锅中余片刻,取出,加葱、椒、盐、醋、香麻油适量拌匀即成,每日1~2剂。可利湿通淋,适用于湿热下注、小便淋涩疼痛等。

茼蒿粥:茼蒿、大米、调味品各适量。将茼蒿洗净,切细。大米淘净,加清水适量煮粥,待熟时调入茼蒿、葱、姜、大蒜等调味品,煮至粥熟服食,每日1剂。可化痰止咳,适用于痰热咳嗽、胸痛等。

白菜:润肠通便

白菜物美价廉、四季皆有,尤其是经过霜打以后,口感极佳,味道更加鲜美,所以,冬天是吃白菜的最好季节。著名国画大家齐白石最喜欢画的蔬菜之一便是白菜,他甚至将白菜称为“白菜之王”。

中医认为,白菜入胃、大肠经,具有解热除烦、养胃生津、通利二便等功效。

现代研究发现,白菜营养价值很高,含有丰富的钙、锌、硒等矿物质和维生素C、维生素B等,膳食纤维也很丰富,

能够促进消化液分泌,有利于食物的吸收和消化,具有润肠通便的作用。此外,有研究发现,常吃大白菜可起到抗氧化、抗衰老、防癌的作用。

下面介绍几款白菜美食。

白菜肉片汤:白菜500g(除外周老叶),洗净切段;猪肉(半肥瘦)250克,洗净切片,拌豆粉少许。将白菜放入沸水中煮至半熟时,放猪肉,一同煮熟,再用生姜、食盐、酱油、葱调味即成,分2次食用。该汤可治疗血虚肠燥、大便秘结。

白菜咸鸡汤:白菜心500g,洗净撕片;鸡肉300克,洗净切块,提前1天用食盐腌制;生姜3片。先把鸡肉和生姜置于瓦煲中,加水约2000毫升,武火煲沸后,改文火煲约1小时,放入白菜,再煲半小时,加食盐适量即成。该汤可补肾养阴、清热除烦、润燥化滞,缓解头晕腰酸、燥热心烦等症。

综合



这些“促炎”食物 要小心吃

日常生活中,不少人的饮食结构不合理,经常吃的食物中含有促炎成分,会让自己处在慢性炎症的环境中。长期处于慢性炎症的环境中,不仅会让机体组织处于反复损伤再修复的状态中,增加癌变概率,还会降低整个免疫系统功能,导致识别、清除肿瘤细胞的能力异常,进一步增加癌症风险。避开“促炎”食物,适量摄入“抗炎”食物,有助降低疾病发生风险。那么,究竟哪些食物被视为典型的“促炎”食物呢?“抗炎”食物又有哪些呢?

这四类让身体发炎的食物 你可能天天在吃

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军指出,以下几类食物被普遍认为是“促炎”食物。

高糖及精制碳水食物。美国俄勒冈州立大学营养学家维多利亚·德雷克的研究表明,血糖生成指数较高的食物能够增加炎症水平,这与其迅速提升血糖的能力密切相关。此外,还有研究发现高糖食物能够通过扰乱肠道菌群环境来诱发慢性炎症。因此,甜饮料、甜面包、蛋糕等高糖食品应尽量减少摄入。同时,值得注意的是,不少酸奶中的含糖量也相当高,在购买时应仔细查看营养标签。

高脂食物。那些富含反式脂肪酸的食物,如蛋黄派、珍珠奶茶、炸薯条、薯片、糕点、冰淇淋、饼干等,同样会促进体内炎症的发生和发展。对于患有关节炎、鼻炎等慢性炎症的人群来说,更应严格控制这类食物的摄入量。

油炸食物。美国纽约西奈山伊坎医学院的研究发现,减少油炸食物的摄入能够降低体内炎症标志物的水平。这是因为大量油炸食物使用的是反复煎炸过的油,其中含有大量的饱和脂肪酸。同时,高温油炸过程还会生成反式脂肪酸,进一步加剧炎症反应。

红肉和加工肉制品。红

肉中饱和脂肪酸的含量较高,过量摄入会增加炎症反应的风险。而经过精加工处理的肉制品,如腊肠、热狗、火腿、培根等,同样富含饱和脂肪酸,会加重炎症刺激。因此,建议用新鲜肉类,尤其是鱼肉、白肉等来代替加工肉制品。同时,红肉的摄入量也需要适量控制,每人每天的建议摄入量不超过一个手掌大小的量。



收好这份“抗炎”食物清单 远离不良状态

慢性感染、吸烟、肥胖、促炎饮食、缺乏运动、工作压力过大等因素均可诱发全身慢性促炎反应状态,而“抗炎”饮食在一定程度上能起到或缓解这种状态。“抗炎”饮食有以下四大推荐方式。

1. 多吃新鲜植物性食物

新鲜植物性食物主要包括新鲜水果、蔬菜、全谷物和豆类等,新鲜蔬果富含维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化学物,如类黄酮、多酚、皂苷和胡萝卜素等非营养素,这些成分都具备强大的抗氧化能力和抗炎作用,有助于防止DNA损伤,降低癌症的发病率。全谷物、坚果和豆类,不仅提供丰富的营养素,还提供额外的非营养素,进一步增强其对健康的益处,降低炎症反应的作用。

新鲜水果:猕猴桃、桃、橘子、柚子以及浆果类的蓝莓、草莓等;

新鲜蔬菜:胡萝卜、西兰花、卷心菜、生菜、柿子椒、西红柿等;

全谷物与杂豆类:糙米、藜麦、燕麦、黑米、杂粮面、红豆及绿豆等。

2. 适量摄入健康脂肪

健康脂肪是指富含不饱和脂肪酸的脂肪,尤其是富含人体必需Omega-3脂肪酸,有助于减轻炎症、抑制血管生成和诱导细胞凋亡,从而减缓或抑制癌细胞的生长和扩散。推荐食物:橄榄油、深海多脂鱼、坚果、鳄梨等。

3. 多吃富含抗氧化物质的食物

多酚是一类广泛存在的抗氧化剂,具有显著的抗炎、抗氧化和代谢调节作用。地中海饮食模式中鼓励饮用红酒,就是因为红酒中含有多酚类物质白藜芦醇,橄榄油、葡萄酒以及蔬菜和水果中的多酚含量比较高,绿茶、生姜也含有一定程度的多酚类物质。

4. 减少高糖、高盐和高脂的加工食品

限制引发炎症的

食物,包括甜食、红肉和加工肉类,含有反式脂肪、饱和脂肪酸、精制碳水化合物、胆固醇等食物。

一般含糖在5%以上的饮料,每日饮用500毫升,添加糖摄入量就已超出《中国居民膳食指南(2022)》推荐的一般成人每日添加糖摄入量(25克以下)。当下我国居民食盐摄入量普遍过多,食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险,每日食盐摄入不超过5克,少吃咸菜、加工肉类等高盐食品。

不健康的烹饪方式,如煎、炸等,可导致脂肪摄入过多,提倡清淡饮食,尽量减少烹调油与食盐的摄入量,家庭烹饪提倡蒸、煮、炖、烩等。外卖订餐下单时注明低油、低盐、低糖或选择低油少盐套餐、水煮青菜等。

最后提醒大家,“抗炎”饮食的基础仍然是平衡膳食模式,没有必要一味跟风追求网红“抗炎”食物,均衡吃好一日三餐更加重要,更不要过分青睐某种特定的饮食方式,只有多样化饮食,践行健康的生活方式,才是抵御疾病的最好“武器”。当然,要想更好地抗炎,就得尽量改掉熬夜、酗酒、吸烟、缺乏运动等不良的生活方式。

综合





气排球运动 风靡老年健身圈



老年人。

要身体健康,最关键的还是要适当运动。说到老年人的运动项目,大家印象中大多是太极、健步走这些比较柔和的运动。其实,在老年人的健身圈里,还流行一项有对抗性的集体运动——气排球。南京市江宁区汤山街道有一群喜欢气排球的老年人,他们每周六聚到一起切磋球艺。

“十年前,我开始接触到气排球,后来爱上这项运动,积极参与,还参加了专门训练。打了气排球之后,我感觉自己的‘运动生命’都延长了。”汤山气排球俱乐部负责人伍爱姣说,因为共同的爱好,她和一些老年人在汤山老年大学气排球班的基础上,组建了气排球俱乐部,目前该俱乐部队员达到了26人。

气排球练习包括准备姿势、垫球、发球和扣球等基本技术动作,垫球技术动作要点可用“插、夹、抬、压”四个字概括。作为球队的组织者兼教练,今年80岁的退休教师梁传镡坦言,气排球是土生土长的“中国式排球”,与传统竞技排球相比,

球质更软,更富弹性,手感舒适,不仅简单易学、运动量适宜,而且具备全龄化特点,集运动、休闲、娱乐于一体,非常适合大众参与。

“气排球是一项最讲合作的运动,打的是战术配合,很有意思。”队员曾江认为,“任何一个球,都不可能凭一个队员独自完成。队友之间要建立无条件的信任、包容的关系。”在排球运动员之间,大家都有这样的习惯:如果某个球没有处理

好,都会主动告诉队友“我的、我的,这个球是我没处理好”。

对于宋文义和他的队友们来说,倾情于气排球这项运动,他们有着跟曾江相似的理由。“我们这个俱乐部已经组建有两三年了,大家都是退休人员,相约着打球,加强体育锻炼,参与全民健身,还能代表队里去街道甚至区里打比赛,这是一种荣誉和责任,多好啊!”宋文义感叹。

本报记者 李娟



精准扣杀、巧妙垫球、拦网扑救……日前,在南京市江宁区汤山街道居家养老中心排球场上,一场气排球训练赛正在激烈进行。气排球在空中划出一道道优美的弧线,球员们身姿矫健,迅速跑位,默契配合,很难看出这是一群55—80岁的

整理收纳有技巧

传统观念里,大家觉得收纳整理不过是做做家务、收拾东西、叠叠衣物。其实,收纳整理是一门技能,也是有技巧的。近年来,随着收纳整理师成为热门职业,收纳整理相关课程深受老年人欢迎。

日前,在南京新起点老年大学整理收纳体验课活动现场,老年学员们听得十分投入,互动积极。他们表示,收纳课程非常及时实用,课后要马上行动起来,用学到的收纳知识和技巧,为家里打造更清爽舒适的环境。本期为读者介绍收纳整理相关技巧。

一、整理收纳五步法:清空、分类、整理、收纳、习惯。

二、整理重要考虑的因素:空间尺寸、物品分类、易找易拿、危险规避、生活动线。

三、整理收纳的通用原则:

可视化:将物品的存放位置和内容物清晰地展示出来,以便快速找到所需物品,减少翻找时间。



二八原则:20%用于展示美观,80%用于隐藏收纳,保持空间整洁。

立体集成垂直收纳:同类物品集中放置,避免找不到东西的烦恼。利用立面空间,增加收纳空间,提高利用率。

合并同类项:将功能相似的物品归类,方便查找和使用。

上轻下重中间常用:重物放低处,轻物放高处,既安全又省力。

就近原则:将物品放在最常



使用的地方,减少动线,提高效率。

四、衣橱整理用对收纳工具:植绒衣架、百纳箱、棉麻盒。

整理收纳不仅是一种生活技能,更是一种生活态度,它能帮助我们创造更加整洁、有序、舒适的生活环境,从而提升生活质量,促进身心健康。

李娟

小课堂

气排球 基本动作要领

准备姿势:两脚半蹲比肩宽,两脚尖稍向内收,脚跟稍提起,身体重心稍靠前,两臂放松,双手置于腹前,两眼注视来球,保持微动放松。

垫球:垫球技术动作要点可用“插、夹、抬、压”四个字概括。

插:双手互握插入球下; **夹:**两臂夹紧伸直; **抬:**提肩抬臂; **压:**手腕下压。击球时,用手腕上10厘米的前臂击球的后中下部。

发球:抛球时左手将球平稳地垂直抛于右肩的前上方,抛球高度为1.5米左右。引臂时屈肘后引,身体稍向右转。挥臂击球时收腹、振胸、挂肘,上臂带动前臂向前上方弧形挥摆,用全手掌击球的后中部,使球呈上旋飞行。

扣球:助跑时左脚先向前迈出一大步,右脚迅速跨出一大步,左脚并上落在右脚侧前方。起跳时两臂自后积极向前摆动,双脚蹬地起跳,在最高点时用正面上手大力发球的挥臂动作击球的中上部。

数据显示,跌倒已成为老年人因伤致死的重要原因之一

冬季老年人“防跌”很重要

进入冬季,气温下降,雨雪天气增加,老年人跌倒风险升高。跌倒不仅影响老年人的个人健康和生活质量,还可能引发一系列严重后果。相关监测数据显示,跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的重要原因之一。每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致。那么,这个冬季,老年人该如何做才能成为“不倒翁”?

东南大学附属中大医院骨科、创伤救治中心主治医师范文斌介绍,冬季随着气温下降,人体的血液循环减缓,老年人反应能力变得迟钝。加上穿着较厚,行动不方便,且天冷路滑,老年人较其他季节更容易发生跌倒事故。此外,由于冬季老年人外出活动、晒太阳的时间显著减少,导致体内维生素D浓度降低,易造成骨质疏松,引发跌倒。

老年人常合并骨质疏松症,因此跌倒后易导致骨质疏松性骨折。范文斌表示,常见的骨质疏松性骨折包括椎体骨折、髌部骨折、

肱骨近端骨折及桡骨远端骨折,而髌部骨折是最严重的骨质疏松性骨折。据统计,老年髌部骨折一年内的死亡率高达20%~30%,因此又被称为“人生最后一次骨折”。“老年髌部骨折后,如患者身体状况允许应尽快手术治疗。手术的目的是尽快缓解疼痛,尽早让患者下床活动,避免长期卧床带来的下肢深静脉血栓、肺部感染、褥疮等并发症。”他说。

那么,日常生活中,老年人应该如何做才能降低跌倒风险?东南大学附属中大医院骨科副主任、创伤救治中心主任芮云峰提供了六点建议。

科学运动 科学运动锻炼对预防老年人跌倒非常重要。老年人应进行适当的身体活动和锻炼,增强体质,以提高平衡能力、灵活性和肌肉力量。

正确穿着 冬季穿衣应遵循安全、防寒的原则,不过度穿戴衣物,避免过于厚重的衣物影响肢体活动。选择大小合适的衣物,不穿过长的衣裤;戴帽子、围巾时注意



不要遮挡视线;多穿合脚的运动鞋,不穿高跟鞋,注意选择鞋底防滑的鞋。

雨雪天气少出门 雨雪天气,老年人应尽量减少外出,如果必须外出,要放慢走路速度,注意观察周围环境,选择地面不湿滑、平坦、障碍少的路段行走。

定期体检 老年人应定期进行体检,特别是对视力、听力、血压、血糖等进行检查,及时发现并治疗可能影响平衡和反应能力的健康问题。

合理膳食 健康膳食和均衡营养可以帮助老人维持力量、柔韧性和平衡力,预防跌倒。

排查并解决家中隐患 地面选用防滑材质,保持地面干燥;卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用

防滑垫。

此外,芮云峰还强调,肌肉力量不足会使老年人在生活中的动作,如起身、行走等不顺畅,平衡和协调能力下降,增加跌倒风险。因此,通过规律的运动锻炼有助于提高老年人肌力和平衡力水平,可以有效预防跌倒。肌力训练建议以腿部、胸部、背部、腰腹部等大肌肉群练习为主,每周2~3次。

不过训练时,老年人需注意循序渐进,从低强度练习开始,多重复次数,不必追求增加练习强度。除了规律的力量训练,老年人尽量保持良好的生活方式,同时增加平衡性训练,如太极、金鸡独立等,有助于肌肉骨骼健康,减少跌倒风险。

本报记者 徐炎 通讯员 王倩

握握拳,可自测血管抵抗力

人体的血管其实也有抵抗力,就像人体抵抗力低时会生病一样,血管抵抗力下降也会导致身体出现问题,可能会引发血管病,甚至发生心梗。

医生表示,血管抵抗力就是血管本身抵抗疾病或抵抗危险因素侵袭的能力。通常情况下,健康人的血管能够抵御生活环境或者接触到的一些危险因素的侵袭,但在一定情况下,人体的血管抵抗力会不断被削弱,被削弱的抵抗力增加了心血管疾病的发生

风险。比如大家常说的心血管疾病,心肌梗死、脑卒中等。

实际上,血管疾病不是凭空发生,血管从健康到疾病有个过程,即血管内皮功能下降(血管抵抗力“受损”下降)→血管内皮结构破坏(血管抵抗力进一步下降)→斑块形成→动脉狭窄→斑块破裂→血栓形成→心梗。简单来说,如果血管健康,抵抗力强,患心血管疾病的风险就会降低。

日常生活中,一个动作可以判断血管抵抗力强弱,大家不妨

试试。

1.反复用力握拳和张开手掌,然后攥拳。

2.用手指分别按压住手掌根部的桡动脉和尺动脉,然后伸开手掌(手掌变苍白了)。

3.松开按压尺动脉的手指,继续保持压迫桡动脉,观察手掌颜色变化。

如果松开尺动脉的时候,由苍白到红润的时间超过10秒钟,代表血管的抵抗力可能是下降的。

据光明网

低碳饮食会增加糖尿病风险?

近日,澳大利亚莫纳什大学的一项研究表明,低碳水化合物饮食可能与2型糖尿病的发病风险增加相关。这项研究发表在《Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews》期刊上。这项研究分析了39185名参与者的数据,研究发现,与碳水化合物供能占55%的人群相比,碳水化合物供能占38%的人群,糖尿病的发病风险增加了20%。研究表明,低

碳水化合物饮食可能会增加糖尿病的风险,尤其是通过肥胖这一中介因素。这意味着,低碳水化合物饮食可能导致肥胖,而肥胖又是糖尿病的重要风险因素。研究还指出,低碳水化合物饮食通常含有更多的脂肪和蛋白质,这种饮食模式可能会增加肥胖的风险。尤其是高脂肪食物,已知会导致体重增加,从而增加了2型糖尿病的风险。

据《中国妇女报》



健康资讯

AI可为败血症患者优选抗生素

德国科学家成功开发出首个能够为败血症患者进行个性化抗生素优化选择的人工智能(AI)模型。相关成果发表在新一期医学期刊《npj 数字医学》上。败血症是当身体免疫系统对感染产生极端反应时出现的一种危及生命的疾病。由于在治疗开始时病原体通常是未知的,医生经常求助于广谱抗生素,但这可能会导致严重的副作用,例如肾脏或肝脏损伤。在莱法州卫生部门资助下,一个由科布伦茨大学、科布伦茨应用科技大学和波恩大学医学院科学家组成的团队开发出首个在线抗生素选择模型(OptAB)。该模型完全基于AI数据驱动,适用于考虑副作用的败血症患者。其目标是最大限度提高治疗成功率,同时尽可能减少肾脏和肝脏损伤等严重副作用。

据《科技日报》

让失能老人更有安全感

上期,本报推出《让失能老人享受有尊严的晚年》相关报道,从赡养权益、精神慰藉角度关爱失能老人,得到很多读者关注。本期,本报持续关注这一群体,就失能老人的意定监护意愿和居住权益以案说法,保护失能老人的合法权益,使其晚年生活更安全。

谁为监护人,老人自己说了算

案情简介

黄爷爷年逾九十,家有两个儿子。在黄爷爷头脑清醒时,他曾和村委会沟通,表示愿意由大儿子作为其唯一监护人。村委会为此出具证明,内容为黄爷爷一直由大儿子照顾,生活不能自理,但精神清醒,能进行有效沟通,提出要求由大儿子作为其监护人。

两年后,黄爷爷被送到敬老院,他的小儿子自行将他从敬老院接走,并作为他的代理人提起诉讼,要求大哥返还老人的存款。

法院生效判决认为:经与黄爷

爷沟通,老人已经无法正常应答交流,难以认定提起诉讼及委托诉讼代理人,结合黄爷爷此前将大儿子作为其监护人的意思表示,故判决驳回了小儿子的诉讼请求。

法条链接

《中华人民共和国民法典》第三十三条:具有完全民事行为能力的成年人,可以与其近亲属、其他愿意担任监护人的个人或者组织事先协商,以书面形式确定自己的监护人,在自己丧失或者部分丧失民事行为

能力时,由该监护人履行监护职责。

意定监护是对成年人完全基于自己意愿选择监护人的尊重,自己意愿是起决定性作用的,且应遵循最大程度尊重被监护人真实意愿及最有利于被监护人的原则。老人在具备完全民事行为能力时可以根据自己的意愿委托自己信赖的人成为自己的监护人,老人作出这一决定时往往考虑其与监护人的相处状态、监护人的照顾意愿、监护人的情况等因素,对此应尊重老人的意愿,让老人安享晚年,更有安全感,真正实现老有所依。

再婚老人如何守住“家”?

案情简介

老王与陈阿姨育有四名子女,老王去世后,陈阿姨与老张再婚,两人在陈阿姨名下房子中共同生活十余年。陈阿姨去世时老张已年近九十,身体状况不佳。他表示陈阿姨曾留有遗嘱,写明两人所住房屋在陈阿姨去世后,自己仍然可以一直居住。但陈阿姨的四名子女坚决不同意,老张无处可去,只好诉至法院。

法院生效判决认为,民法典确定了以遗嘱方式设立居住权的形式,从遗嘱内容可以看出陈阿姨有明确设立居住权的意思表示,故判

决老张对涉案房屋享有完全居住权,陈阿姨的四名子女应配合其办理居住权登记。

法条链接

《中华人民共和国民法典》第三百六十六条:居住权人有权按照合同约定,对他人的住宅享有占有、使用的用益物权,以满足生活居住的需要。

《中华人民共和国民法典》第三百七十一条:以遗嘱方式设立居住权的,参照适用本章的有关规定。

失能老人因丧失了生活自理

能力,行动不便,保护失能老人的居住权益有利于避免其劳累奔波,保障老人的生活安定,且特定房屋往往凝结了特殊的精神寄托,居住权不仅能让失能老人“人安定”,也能让其“心安定”,有助于其安然度过晚年。

与生活能够自理的老人不同,失能老人更易产生焦躁、抑郁、孤独等情绪,其晚年的生活水平更加依赖于家人的细心照顾,让失能老人“身有所托”且“心有所安”是我们的责任,也是对孝老敬老传统文化的弘扬。

据北京市第三中级人民法院



五保户老人车祸去世,98万元赔偿款归谁?



普法专栏

五保户没有第一顺位继承人,车祸去世后,获得98万余元赔偿款,作为第二顺位继承人的两位同胞弟弟因该笔赔偿款的归属问题产生纠纷。日前,徐州市铜山区人民法院依法审结了该起因车祸赔偿款分配引发的纠纷案件。

【案情简介】

毕老大系铜山区某村村民,仅有两个兄弟在世,无配偶、子女,父母早已去世,属于五保户。自1996年父亲去世后,毕老大就与毕老二一起生活。

2022年7月,毕老大因车祸去世。事故发生后,保险公司赔偿各项损失合计98万余元。毕老大的丧葬事宜由弟弟毕老二操办。

毕老二认为自己照顾哥哥多年,理应继承这笔赔偿款。毕老三则认为,自己和毕老二系同等身份继承人,应均分赔偿款。二人争执不下,毕老二诉至法院,要求将全部赔偿款判归己有。

【法院审理】

法院经审理认为,本案争议焦点为案涉赔偿款如何进行分配。

第一,死亡赔偿金、精神抚慰金、丧葬费在毕老大死亡时尚未由其所有,故该赔偿不属于遗产,该赔偿金的分割应在扣除丧葬费相关支出后,予以分割。

本案中,原、被告亲属毕老大死亡引发的各项赔偿为98万余元,现双方主张按照该数额予以分割,法院予以认可。

第二,本案死亡赔偿金、精神抚慰金是侵权人对死者近亲属遭受的损失在一定范围内的赔偿,是死者近亲属的共同共有财产。该

财产分割时应考虑当事人与死者的亲密程度以及生活状况的因素,在被继承人的亲人家属之间分配。对于前述财产的分割,应当综合考虑原、被告与毕老大共同生活的紧密程度、关系远近、共同生活和经济依赖关系、当地风俗习惯下权利人的生活来源及毕老大去世后对权利人的后续影响等因素,而非简单的平均分割或等额分配。

本案中,毕老大生前在原告家庭吃饭,毕老大的水电、医保缴费等基本生活支出亦由原告家人代缴,原告对本案赔偿款应予多分。综合考虑毕老大本身有自理生活能力,其亦是独立居住,去世时尚不需要他人赡养,法院酌情确定原告毕老二按照55%的比例、被告毕老三按照45%的比例分得前述财产。

一审判决后,毕老三不服提起上诉,二审法院审理后依法驳回上诉,维持原判。

法律咨询

问:老张夫妻膝下无子女,亲属又不在身边,退休之后,他们开始担心年老后无人照顾,可以用什么方式来解决?

答:可以签订遗赠扶养协议。

民法典完善了遗赠扶养协议制度,适当扩大扶养人的范围,明确继承人以外的组织或者个人均可以成为扶养人。

民法典第一千一百五十八条规定,自然人可以与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议。按照协议,该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务,享有受遗赠的权利。



江苏9家新晋4A级景区 期待新春与您不期而遇

新春出游该如何规划您的完美旅程？不妨到江苏9家新晋国家4A级旅游景区，这里有“水韵”氤氲的自然风光，有人文荟萃的古镇村庄，有讲述红色经典的历史印记，有共享欢乐时光的亲子乐园……2025年春节江苏出游目的地再扩容，期待与您不期而遇，一起欢欢喜喜过大年。



◆ 苏中四分区反“清乡”斗争纪念馆

苏中四分区反“清乡”斗争纪念馆景区位于南通市如东县小洋口省级旅游度假区入口核心区，由苏中四分区反“清乡”斗争资料陈列馆与南黄海训练营两部分共同构成，具有丰富的红色旅游资源。景区深入

◆ 汤沟酒生态文化旅游区

汤沟酒生态文化旅游区位于连云港市灌南县汤沟镇。走进旅游区，可以现场领略全国单体规模手工班窖池群、充满传奇色彩的“鳖大汪”“香泉井”以及国内保存

◆ 南京眼

南京眼旅游区位于南京河西滨江风光带，因“南京眼”步行桥而得名。该景区以步行桥为纽带，地跨长江夹江东西两岸，占地约60.9公顷，以“滨江景观”和“青奥文化”为特色，是现代化新南京

◆ 水墨大埭

水墨大埭旅游区位于南京市浦口区永宁街道，地处风景秀丽的老山北麓，珍珠泉旅游度假区腹地。这里山清水秀，自然风光绝美，千年银杏树无声地记录着历史，彩色自行车赛道绵延向远方，能健身，可赏景，有美味，观赛事，生态和人文景观赏不尽，是浦

◆ 刘邦故里

刘邦故里文化景区位于徐州市丰县赵庄镇金刘寨村，是集汉文化体验、生态观光、根祖祈福、研学休闲等功能于一体的历史文化旅游景区。景区内建有国内首座汉文化沉浸式体验馆，馆内以汉高祖刘邦和中华汉文化为背景，展

◆ 奇妙农场

奇妙农场景区位于南通市崇川区，交通便捷，资源丰富，以“奇妙自然、欢乐、成长”为主题，集生态观光、亲子游乐、红色教育、非遗研学、职工疗休养、温泉酒店、特色餐饮、风情

的“城市封面”。冬阳温暖，彩叶缤纷，漫步于南京眼旅游区，健身步道旁，层林尽染；龟池湿地内，杉林火红。“南京眼”步行桥下，“遇见南京 一眼倾心”字样亮眼吸睛，与周边景色相映成趣。

口区旅游不可错过的宝藏目的地之一。景区有以“骑行文化”为主题的自行车文化体验馆，以“爱与生命”为主题、揭秘虎凤蝶家族秘密的中华虎凤蝶博物馆，拥有几十种萌宠小动物的“网红”森林动物王国……快来水墨大埭写一首明媚的冬天小诗吧。

现“龙飞丰品、灭秦胜楚、昭明天下、盛世华彩、大汉之光、和合与共”六大板块精彩内容。景区内标志性建筑汉高祖刘邦像巍然挺立，战袍随风飘扬，“大风起兮云飞扬”的豪迈之情在穿越千年时光之后丝毫不减，让人心驰神往。

民宿、休闲农业于一体，致力于打造长三角大型生态旅游度假胜地。景区有南瓜涂鸦、南瓜雕刻、玉米套圈、NPC互动等多样化游玩项目，让游客沉浸式感受农场的魅力。

◆ 淮剧小镇

淮剧小镇古称沙溪镇，也叫小沙庄，四周依水傍湖，天然形成“村在荡中，荡在村中”的独特空间风貌。淮剧是传统剧种之一，沙庄是淮剧发源地，淮剧小镇独具匠心地将戏剧引入古村，结合剧情场景营造和沉浸式体验，原景再现获得国家文华大奖的现代淮剧《小镇》剧中的18个生活场景，呈现“戏在村里，村在戏里”的独特精神内核。在这里可看淮剧传承演出，体验非遗文化。艺术展览、主题书店、鱼圆、梅花糕……地道的建湖风味，新生的艺术潮流，丰富的业态场景，让人来了又来、不想离开。

◆ 高邮市文游台

高邮市文游台景区对秦观和宋词文化进行深度挖掘，分区梳理故事线，规划游览路线，布局“九厅十六景”，展现秦观之友、雅、学、德、仕、秦、咏、游等，并依托《鹊桥仙》《踏莎行》等脍炙人口的名篇，设计一系列充满文化韵味和意境的景观小品。

◆ 兴化沙沟古镇

春节将至，兴化市沙沟古镇的灯会和庙会是一绝。庙会保留省级非物质文化遗产沙沟板凳龙等节目，具有浓厚的地域色彩和独特的水乡风情。沙沟彩妆游走灯会也于近年再现“霜天湖上泛红光，芦苇青青绿水长，千家扬帆湖上过，万船撒网打鱼网”的动人景致。沙沟的饮食文化颇具特色，享誉大江南北的名菜名点诸如沙沟鱼圆、酥皮春卷、小麻饼等被列入中国淮扬菜谱，有“游在东吴杭州，食在广陵沙沟”之说。据江苏文旅





非遗传承人张苗

南京民俗博物馆里，“蛇”味十足——

非遗传承人匠心“忙年”

妙笔绘灵蛇
“葫艺”绽新辉

在南京民俗博物馆，每到农历春节前夕，非遗传承人们便开启了忙碌的“备货”模式。今年也不例外，为了给乙巳蛇年增添浓厚的年味，许多非遗传承人如曹真荣和张苗老人，凭借多年积累的技艺与经验，扎花灯、画葫芦，让更多人感受到非遗文化中的浓郁年味。

1月11日，冬日的阳光温柔地洒在南京民俗博物馆的古朴屋檐上。工作室里，一位精神矍铄的老人正端坐于案前，全神贯注地挥舞着手中的画笔。他身着红色厚外套，头戴棕色针织帽，鼻梁上架着一副老花镜，眼神专注认真。这位老人便是已至杖朝之年的南京非物质文化遗产项目葫芦画代表性传承人——张苗。

只见“葫芦张”手中的画笔在葫芦上灵巧地移动，葫芦上已经呈现出一幅精美的图案，绿色的蛇身缠绕，蛇头处色彩斑斓，活灵活现。

此次，张苗为蛇年精心打造的生肖葫芦画，真是别出心裁。在已经完成的蛇年主题葫芦作品上，伏羲与女娲形象栩栩如生，仿佛带着远古的神秘力量。而另一侧，二十八星宿之一蛇神的京剧脸谱与灵动的蛇身巧妙融合。

“这幅作品，我希望能将中华民族的古老传说与现代审美相结合。伏羲与女娲是传说中中华民族的始祖，他们代表着血脉与亲情；而二十八星宿中的

蛇神则是中国古代神话中的重要元素。我希望能通过我的画笔，将这些传统文化以一种新的形式呈现出来，让更多的人感受到非遗文化的魅力。”说完，张苗又低下头，继续在葫芦上勾勒细腻的线条。

古往今来，在吉祥物上题诗作画，向来是民众欣然接受且广为流传的艺术形式，而在葫芦上进行雕琢、装饰的技艺，便是所谓的“葫艺”。

以笔为媒，以葫为介。1998年，张苗正式踏上发掘与研制葫芦画的征程，他以彩绘为主要表现手法，赋予古老的葫芦画以新的生命力。2002年，其作品亮相南京市民间工艺美术展览，初绽光芒，备受赞誉。翌年，他入驻南京市民俗博物馆，矢志不渝地投身于葫芦画的创作与研究之中。他的作品始终坚守民间吉祥文化的本真风貌，以传统吉祥元素为内核，同时兼顾现实生活题材，巧妙融合，匠心独运，逐步形成了独树一帜的“金陵葫芦张”品牌。

本报记者 龚贤 通讯员 谷昌旺

巧制“8”字蛇灯
祈愿新年吉祥

流光溢彩的秦淮彩灯，一直是南京城过年的“重头戏”。生肖灯，更是备受市民关注的“重中之重”。

生肖灯年年有，但年年灯不同。今年的蛇年生肖灯又会带给南京市民什么样的惊喜呢？

1月11日，记者走进南京民俗博物馆，已82岁高龄的非物质文化遗产秦淮灯彩代表性传承人曹真荣正马不停蹄地赶制着他设计的蛇年生肖花灯。

“这次的蛇年生肖灯，造型取意数字‘8’，线条流畅，蜿蜒灵动。‘8’在中国文化里象征着繁与昌盛，有着吉祥如意、财源广进的美意。”曹真荣向记者展示已经制作完成的一盏蛇年生肖彩灯。只见蛇灯灯体红艳，色泽明亮，似燃烧的火

焰。十二生肖里，蛇紧跟在龙的后面，人们习惯将蛇称为“小龙”，所以曹真荣为这款蛇灯取名“红金龙”，寓意新的一年红红火火。另外，他还制作了一款“黄金龙”蛇年生肖灯，“希望为大家送上最诚挚的新年祝愿，愿每个人在蛇年都能财运亨通，收获满满。”

彩灯虽小，但工艺却一点也不简单。每一盏灯都要经过劈、锯、裁、剪、削、熏、烘、烤、熨、浸、染、扎、裱、绘等数十道工序才能完成。

作为非遗传承人，近年来曹真荣除了不断钻研灯彩技艺，还花了大量时间和精力在非遗文化的传播和培养扎灯接班人上。他编写了《秦淮灯彩轧制技艺》一书，还在南师附中、南京师范大学等学校开班授课，为年青一代讲授花灯技艺。

“花灯具有民族特色，代表的是张灯结彩、灯火辉煌的太平盛世。社会各界现在都很珍惜我们的非遗工艺，有生之年我要尽自己所能，将这门手艺传承下去。”曹真荣说。

“花灯具有民族特色，代表的是张灯结彩、灯火辉煌的太平盛世。社会各界现在都很珍惜我们的非遗工艺，有生之年我要尽自己所能，将这门手艺传承下去。”曹真荣说。



A man in a red sweater is holding a large blue bottle of Yanghe wine. The bottle has a label with the characters '梦之蓝' (Dream of Blue). The background is red with gold and blue decorative elements. There are also smaller bottles of wine at the bottom right.

洋河股份
YANGHE

中华广播电视总台
春节联欢晚会
2025

大国绵柔香 好礼万家享

洋河绵柔推荐大使



南京

“咖啡奶奶”韩素珍

“只要身体好好的，就会一直卖下去”

去年5月，一条名为《当我10元买了一杯纯手工咖啡》的短视频意外走红。视频中，三条雀巢速溶咖啡、红黄铁皮剪刀和一个红色老式热水瓶，搭配韩素珍这位南京“咖啡老太太”的独特冲泡方式，将她的10元手冲咖啡推上了流量的巅峰。那段时间，韩素珍的小店每天售出超过一千杯咖啡，成了网络的焦点。

然而，随着热度的逐渐消退，韩素珍的店铺也回归了平静。面对人潮的冷却，她却毫不在意，反而感到轻松自在。“最火的那段时间，我忙得连吃饭喝水的时间都没有，身体吃不消。”她笑着说，现在的生意虽然没有以前火爆，但比起之前还是有所增长。

2025年的第一天，店里迎来了不少游客，韩素珍的咖啡再度受到欢迎。“今天店里很忙，基本没有断过客人。虽然没有之前那么长的队伍，但一天也卖了四百多杯。”她的语气中透着一份自信与满足。作为一位七十多岁的老太太，韩素珍依然独立而坚韧，完全不需要女儿和女婿的帮忙，亲自操持着一切，甚至在大年三十和正月初一都不准备休息。

对于自己“凉了”这件事，韩素珍显得十分豁达。从火起来的第一天起，就有人问她：“你现在这么火，以后不火了怎么办？”她总是淡淡一笑：“一切总会慢慢恢复的，火起来、凉下去，这都很正常。”她甚至认为，“凉了”反而是一件好事，毕竟她已经是年过七旬的老太太。

在冲泡咖啡时，韩素珍依然动作利落。她从箱子里取出三条雀巢速溶咖啡，熟练地用红黄铁皮剪刀剪开，倒入塑料杯中，再加水搅拌，最后封口晃动，整个过程一气呵成，显示出她多年来积累的冲泡技巧。

有顾客问她这家店还能开多久，韩素珍总是坚定地回答：“只要我身体好好的，就会一直卖下去。”谈及新一年的计划，她表示：“今年夏天我打算休息，出去转转，可能回扬州老家看看，走走亲戚。”

从速溶到手冲 “网红”奶奶们的咖啡人生

在这个快节奏的时代，许多人忙忙碌碌追求事业与生活。然而，三位来自不同城市的奶奶咖啡师，她们的退休“慢生活”与咖啡结缘，碰撞出了别样的激情。本期，让我们一起来品一品这些“咖啡奶奶们”的曼妙人生。

宁波

“奶奶咖啡馆”里的卢秀兰

“今天仍然是我们人生中最年轻的一天”

去年年初，宁波海曙万安社区的“奶奶咖啡馆”迅速走红。这家名为“乐活老闺蜜”的咖啡店坐落于城市书房，所有店员都是社区志愿者，平均年龄约70岁。这里的咖啡价格亲民，仅售9.9元一杯，所有收入都用于公益活动，店员们更是无偿奉献，完全出于对社会的热爱与责任。

78岁的卢秀兰是这家咖啡馆最早的咖啡师之一。尽管她现在磨豆、打奶泡、拉花的动作十分娴熟，但在咖啡馆开业前，她甚至没有喝过咖啡。在她的印象中，咖啡是年轻人的时尚饮品，虽然心中有尝试的念头，但高昂的价格和精致的环境常常让她退却。

2023年10月，社区发布了第一份咖啡馆店员征集令，令人意外的是，报名者中90%都是老年人，卢秀兰也毫不犹豫地加入了其中。为了能够掌握咖啡制作的技巧，卢秀兰在开业前接

受了专业咖啡师的系统培训。她在课堂上认真记笔记、练习、拍照，并在家反复观看教学视频，努力提升自己的技能。

起初，卢秀兰报名的目的只是想尝试年轻人喜欢的味道，体验他们的生活。然而，随着时间的推移，她在咖啡馆的坚守更多是出于对公益事业的热爱，以及在这里见证的温暖与爱。开业以来，有两批客人让她印象深刻。

第一批是两位年轻姑娘，她们为了尝试奶奶们制作的咖啡，特意远道而来。得知咖啡馆的公益性质后，她们不仅点了咖啡，还慷慨地转了100元，表示希望为公益事业贡献一份力量。卢秀兰回忆起她们的话，心中充满了感动与满足。

第二批客人是两位失联20多年的知青老友，偶然相遇在咖



啡馆，激动得相拥而泣，回忆起往昔的点滴。这样的重逢，让卢秀兰深刻感受到“乐活老闺蜜”咖啡馆的特殊意义。

“与市面上的咖啡馆不同，我们的咖啡价格低廉，环境亲切，甚至还准备了茶品，吸引了许多不爱喝咖啡的老年朋友前来聊天。”卢秀兰说。

如今，“乐活老闺蜜”不仅仅是一家咖啡馆，还象征着老年朋友们积极向上的生活态度。正如卢秀兰所言：“变老是自然规律，虽然我们老了，今天仍然是我们人生中最年轻的一天。我们要抓住今天，活在当下，活出健康、快乐和精彩。”



青岛

八旬“咖啡店主”赵其英

“来了就成为朋友了”

接过了这家店。

刚开始时，赵其英对咖啡一无所知，甚至连拉花都不会。为了尽快掌握这门技艺，她在空闲时找书自学，还到咖啡店跟着学习。回到家中，她甚至用酱油汁和洗洁精反复练习，逐渐从零基础成长为一名熟练的咖啡师。随着时间的推移，她不断更新自己的知识，掌握了各种咖啡的制作技巧。

如今，罗纳咖啡店已经成为热门打卡地，赵其英却始终保持着谦逊的态度。她说：“我就是去干，没有想那么多。”即使人气高涨，她依然专注于做好每一杯咖啡，热情招待每一位客人。

在店里，赵其英总是热情地问候每一位客人，离开时也不忘询问他们的体验。“喝得怎么样？”她认真记录下客人的建议，力求让每位顾客满意。客人们说，“来了就成为朋友了”。赵其英与客人们是双向奔赴，客人们在这里感受到了家一般的温暖。

谈及未来，赵其英表示，她希望能继续坚守在咖啡店，和客人们聊聊天、交朋友。对她来说，工作不仅是锻炼身体，更让自己不感到孤单，同时也不想给孩子增加负担。孩子们支持她的决定，觉得老人有事可做是件好事。赵其英说：“不能让顾客大老远来了扑了空，有的客人时间长了不见还会想念。能干就干，干到干不动为止。”

综合自《半岛都市报》、潮新闻



本期智客:陈爱玲

扬州市文汇街道花园社区微网格联络员、江苏省第三届“老年达人”运用智能技术大赛一等奖扬州队队员。



银发族玩转“机”智生活

达人小课堂

微信中位置共享怎么用

在微信中使用位置共享功能的具体步骤如下:

◆打开微信,找到你想要共享位置的人或群。

◆点击对话框右下角的“+”号图标。

◆选择“位置”功能,然后会出现“发送位置”和“共享实时位置”两个选项。

◆点击“共享实时位置”选项,即可发起位置共享。

在位置共享界面中,你可以通过按住黑色按钮并说话,与共享位置的好友进行实时语音交流。成功发起位置共享后,点击红色圈内的箭头即可返回聊天界面,但位置共享会继续进行,退出聊天界面后位置共享会结束。

通过这些步骤,你可以方便地在微信中与他人共享你的实时位置,并进行语音交流。



“你以为视频聊天,可以识破骗子?错了!如今的AI换脸技术,能把一个视频中的人脸,换成你熟悉的任何人。”2024年12月31日,扬州市文汇街道花园社区举办了一场名为“机”智的老年智能手机使用分享会,主讲人是社区里备受尊敬的“老年达人”陈爱玲。

68岁的陈爱玲在退休前从事财务工作,精通电脑和表格制作,早在十多年前便开始利用手机进行网购,成为同龄人口中的“潮人”。凭借出色的智能手机使用能力,陈爱玲被社区推荐参加扬州市第三届“老年达人”运用智能技术大赛,一举荣获二等奖。随后,她又被推荐参加2024江苏省第三届“老年达人”运用智能技术大赛,摘

得一等奖。

“赛后,社区特地邀请我为老年朋友上堂课,这是我首次使用PPT课件为老年人授课。”陈爱玲表示,因为要讲课,她临时学习了PPT课件制作,又掌握了一门新技能。

在分享会上,陈爱玲通过生动的讲解和实用的演示,向社区居民传授了如何设置手机隐私权限、拦截骚扰电话、进行网购、预约挂号、购买高铁票等实用技能。她还特别提醒大家要提高警惕,特别是关于AI换脸和合成语音的骗局,强调了保护个人信息安全的重要性。她鼓励老年人要学会识别这些骗局,确保信息安全,避免不必要的损失。

此外,陈爱玲还是社区的“热心人”,用自己的一技之长为社区服务。作为微网格联络员的她,为了方便整理网格内的居民信息,专门制作了居民信息登记表,并根据



居民实际流动情况进行同步更新。“我所居住的银苑新村是无物业的自管小区,自管委员会看到这个表格后,觉得非常实用,专门来要了去打印。”陈爱玲自豪地说。

“我认为,作为老年人,我们有必要自主地去学习实用的手机技能,比如出去旅游时预约门票等,而不要老是麻烦子女。”分享会结束后,陈爱玲还主动将自己所有的课件分享到社区微信群里,并表示以后可以随时和她请教手机疑难问题。“课上,我感觉到有一部分老人听讲很认真,有一部分老年人听了还是不太懂。所以,我也会在线下手把手和他们交流分享,希望能够帮助到这些老人。”

本报记者 龚贤

手机如何开启骚扰电话拦截功能(安卓系统)

手机已经成为我们生活中不可或缺的一部分,但随之而来的骚扰电话却让人不胜其烦。无论是推销电话、诈骗电话还是未知号码的频繁骚扰,都严重影响了我们的日常生活和工作。今天来教大家一招,轻松设置安卓系统的手机,让垃圾电话绕道而行。

具体开启方法:首先,打开手机的页面,然后找到“电话”点击,右上角有四个点“⋮”,点击进入页面后,选择“骚扰拦截”,上面有一个“信息、电话”。往下看,点开底部

菜单栏“拦截规则”,上面有电话拦截规则、短信拦截规则。

其次,点击“电话拦截规则”,在这个页面中显示有拦截骚扰电话、拦截诈骗电话、拦截广告推销电话、拦截房产中介电话,这些功能都是默认关闭的,需要手动打开。开启后,各种骚扰电话就会被手机智能拦截,不会再对我们的生活造成困扰了。

有双卡的手机请分别设置,先设置卡1,再设置卡2即可。

陈爱玲



眉眼取自三星堆青铜蛇 头面借鉴法门寺珍宝

2025春晚吉祥物

“巳升升”：融合多种传统文化元素

2024年12月4日,我国申报的“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”在联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第19届常会上通过评审,成功列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。这意味着2025年的央视春节联欢晚会将会是一场别开生面的“世遗版春晚”。

随后,中央广播电视总台发布了2025年春节联欢晚会主题和主标识以及官方吉祥物形象“巳(sì)升升”,藏在这些古香古色的图案中的蛇文化引起了大家的关注。

设计融入传统文化 可爱造型打破对蛇的 恐惧心理

2025年将迎来乙巳年,对应的正是十二生肖里的巳蛇。因此,这次发布的春晚标识,整体的造型参考的就是甲骨文中的“巳”字。有趣的是,甲骨文里的“巳”看起来真的很像一条蜿蜒生姿的蛇。“巳”字不仅形似蛇,与蛇年完美“搭档”,在中国传统文化中还有不少寓意。

蛇年春晚的吉祥物叫“巳升升”。这个名字中的“巳”读音为“sì”,而“升升”则寓意着如意康宁、好事连连。“巳升升”由北京师范大学未来设计学院院长高鹏带领师生团队设计完成。高鹏介绍,在历年春晚吉祥物的形象设计中,有两个关键理念始终如一。其一,紧密围绕十二生肖展开设计,“这是春晚吉祥物的核心文化脉络,体现了对传统生肖文化的尊重与传承,使其成为文化延续的重要载体”;其二,塑造广大群众喜闻乐见的形象,契合春节期间对喜庆祥和氛围的期待,为节日增添温馨氛围。

对于今年的生肖——蛇,

很多人存在天然的恐惧心理。如何将蛇设计得可爱、亲和,消除观众的恐惧感,是设计工作的关键所在。此外,高鹏团队希望融入传统工艺和文化元素,让传统文化在现代设计中焕发生机。设计团队抓住了“巳巳如意,生生不息”的春晚主题。中国民间传统讲究“有图必有意,有意必吉祥”,“巳巳如意”谐音“事事如意”。从“蛇”到“巳”再到“事事如意”,这种巧妙的创意链接,这种喜庆吉祥却又深沉内敛的表达方式,这种朴素又美好的祝愿,渲染出“欢乐吉祥、喜气洋洋”这一独具中国年味儿的佳节底色。

如意+蝙蝠+青铜蛇 “巳升升”的脑袋和脸颊福气满满

“巳升升”的造型设计还是可以看出参考了甲骨文中的“巳”字,但它从头到脚又有不少细节可以看到中国传统文化的呈现。

吉祥物身上有景泰蓝同胎掐丝珐琅工艺刻画背部缠枝纹,寓意“生生不息”,由花丝镶嵌工艺勾勒出海棠、玉兰、桃花与牡丹,寓

意“春回大地”。“巳升升”身上的色彩也很有讲究,以青绿色为主调,象征春意盎然、蓬勃生机,配色有鹦哥绿、品绿、吐绶蓝、青金石、荷花白、柑黄、龙膏烛等,均是中国传统色彩。

设计团队抓住了“巳巳如意,生生不息”的春晚主题。“巳升升”的头部轮廓和脸上螺旋状的腮红,参考了出土于陕西扶风法门寺唐代地宫的鎏金坐佛纹云头银如意。这件如意有着1000多年的历史,其造型与象征长寿吉祥的灵芝、祥云十分相似,蕴含了“祥瑞美好”的祝福。“巳升升”尾部为如意形状外加寿字盘长结,寓意“尾随如意”;头上趴着一只小蝙蝠,寓意“福”从头来。

“巳升升”眼睛设计的灵感来源于三星堆的青铜蛇。青铜蛇头部宽大,微微上扬,蛇身布满菱形云纹,神态朴拙逼真。“在调研过程中,我们发现青铜蛇在三星堆文化中可能是祭祀的重要器物。”高鹏介绍,自古以来,蛇不仅被视为神灵的使者,还象征着生命的繁衍与延续。青铜蛇形器的歧羽纹、臣字目等元素,为“巳升升”的五官设计提供了独特的文化素材。

综合自《中国青年报》、央视新闻

展览资讯

生活信仰：
汉代艺术百态特展

地点：苏州博物馆西馆

展期：2024年12月15日—2025年3月9日

展览展出240余件(组)汉代文物精品。错金铜博山炉、摇钱树、五层连阁式彩绘陶仓楼、胡人俑座灯、说唱俑等明星文物再现了汉代日常生活中的勤劳与富足,也可窥见汉代人精神世界中对宇宙的梦想和对生命的注解。展览向观众呈现了两千年前汉代人的烟火人间与神仙世界。

年年有福——
扬州木版年画展

地点：扬州博物馆

展期：2024年12月1日—2025年2月28日

扬州木版年画在明代中期应运而生,于清代康乾时期得到长足发展,并于清嘉道年间至民国时期达到鼎盛。得益于便利的交通条件,扬州木版年画注重南北交融,呈现出世俗文化和精英文化相结合的独特风格,并在构思立意、题材内容、艺术风格、刻印技术等方面形成了鲜明特色。展览遴选百余件(套)馆藏文物精品,以全面展现扬州木版年画的发展简史、工艺流程和区域特色。



巳升升

中央广播电视总台
春节联欢晚会
2025

“锡”阳映初心

1月1日,由无锡市老年大学、无锡市图书馆主办的“锡阳映初心”第二十届老年书画作品展在无锡市图书馆一楼展厅正式展出。此次展览展出无锡市老年大学学员们精心创作的书法作品和美术作品近百幅。老年朋友以饱满的创作热情,紧扣时代主题,用生辉妙笔书写盛世风采,用浓墨重彩描绘壮美河山,通过一幅幅生动、感人的艺术画卷,展现了老年朋友对祖国、对时代的真挚情怀,更彰显了他们老骥伏枥、不忘初心、勇于前行的熠熠风采。



▷大理古镇(油画)

王宝怡



▷秋天的故事(油画)

钱桂平



▷松梅双鹤图(中国画)

李光

▷篆书(书法)

庄一鹄



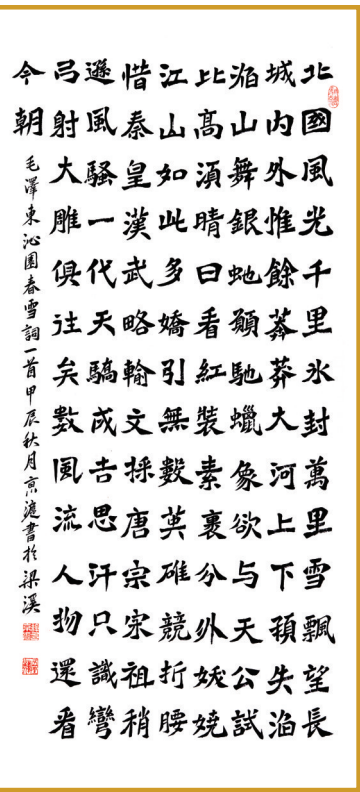
▷山色空蒙(中国画)

尹惠新



▷魏碑(书法)

许京沪



▷吊脚楼(铅笔画)

沙建勋

▷峡江(油画)

陈晓敏



“走出去发现世界很美好” 六旬阿姨8年骑行12个国家

“

66天骑行欧洲5国,在泰国骑行了44天,坐火车从东到西
一个月横穿俄罗斯……

”



66岁的郑州阿姨李冬菊已经有8年的“骑龄”。从赶路到慢骑,从与人结伴到独自前行,8年的时间里,李冬菊从郑州出发,不仅走过了国内二十多个城市、三大洲的12个国家,还成功实现了断抑郁药。2024年底,李冬菊有了新的骑行计划——如果可以的话,她将在2025年的春天,从新疆乌鲁木齐出发,骑行中亚至中东。

2014年的一天,一队穿着全套装备、飞驰而过的骑手在街上穿行而过,看到这一幕的李冬菊心生羡慕。儿子见她喜欢,花了1100元钱买了一辆捷安特折叠自行车送给她,“这是个人门款”。这一年,李冬菊56岁,她的人生以这份礼物为分界点,走向了奇趣和冒险。

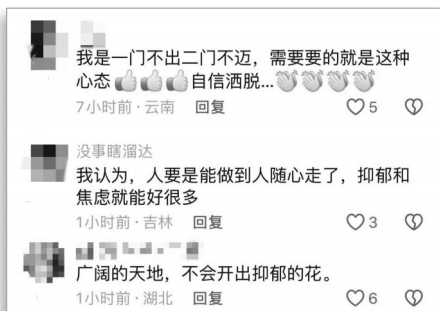
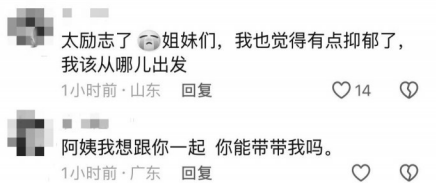
“我告诉我自己,我一定要出去。”李冬菊抛开恐惧和顾虑情绪,穿上骑行服,戴着骑行帽,开始了向东的旅程。2015年,李冬菊开始用国内骑行来积累经验,她先后去了海南、西藏、新疆等地,骑行了大大小小20多座城市。2016年,李冬菊开始了她的国外骑行之旅,塞尔维亚、波黑、黑山、克罗地亚、摩纳哥、法国……她将曾经没来得及看的风景,看了个遍。2019年11月,适逢南半球的夏季,李冬菊又一次出发了,计划骑行澳大利亚和新西兰。

旅途中,虽然语言不通,但是李冬菊得到了很多陌生人的帮助。在托运过程中,李冬菊的折叠自行车的卡扣被摔坏,因在当地找



李冬菊与国外骑友合影。

网友评论



不到适配的零件来维修,她一路上边骑边心惊胆战,“万一骑的时候突然折叠起来,可不是闹着玩的”。当她推着车走在澳大利亚的路上,一位白人男孩突然停下车,在了解了她的情况后,驱车上百公里。

里带她前往修车行。在被告知没有适配的零件之后,他又去买了胶带和胶水将自行车暂时固定住。

李冬菊也会以自己的方式回馈别人,她出行时往往会选择轻车简从,但是却在包裹里装了很多枚中国结——这是她多年骑行中的习惯,如果遇到帮助她的人,会送对方一枚小小的中国结,以示感谢。到如今,李冬菊已经骑行过越南、柬埔寨、泰国、老挝、塞尔维亚、波黑、黑山、克罗地亚、摩纳哥、法国、新西兰、澳大利亚12个国家。

“自行车彻底地、完全地改变了我的人生。”李冬菊很肯定地说。其实,2005年时,李冬菊就患上了抑郁症,就医后,医生严肃地告知她,她的病情要终身用药,千万不能再断药。自患抑郁症以来,李冬菊最多的情绪就是“烦”“痛苦”,只能靠打网络游戏、做志愿服务来转移注意力。但自从开始骑车以后,她重新体验到了幸福和快乐——“最简单的快乐就是一直骑上坡的时候,突然来了个下坡。”

虽然李冬菊还无法确定今年能否顺利出行,但她每天依然在查看路线、做攻略。“我对这个世界还是有很重的好奇心。”她说,这是金钱、年龄、病痛都无法阻拦的。李冬菊表示:“将来我还会继续探索更多的国家,因为世界这么大,有很多地方值得去探索,这样的生活方式让我感到充实和满足。”

本报综合

湖南退休老人 创办铁路老物件 民间陈列馆

铁路制服、信号灯、百余张老火车票站台票……近日,湖南首家民间“铁路老物件陈列馆”在衡阳保卫里文化创意街区开馆,近千件与百姓关联的铁路老物件与图片免费向游客展出,成为保卫里这个“网红打卡地”的新亮点。

“我这个馆,分为铁路员工工作与生活用品、百姓生活与铁路、铁路重要事件纪念品3个板块。”今年78岁的邓延陆既是陈列馆的讲解员,也是陈列馆的创办人。因年轻时的铁路系统工作经历,邓延陆对铁路有着难以割舍的情怀。近年,他搬回到衡阳铁路家属区保卫里居住,看到保卫里街区火爆出圈,成为推介铁路文化的重要场所,便萌生了在此创办铁路老物件陈列馆的想法。

于是,他将自己关于铁路的藏品免费对外展陈。从大盖帽、列车长工作包,到运转车长的工具箱和各式各样的铁路信号灯、信号旗,以及不同年代的铁路通信设备,这些老物件多维度呈现了中国铁路发展史。

“我希望通过这个陈列馆,让更多人了解铁路,了解铁路职工的生活,普及铁路文化。”邓延陆坦言,这些老物件是他多年心血的结晶,更是他对铁路事业的深情寄托。

据华声在线

韩国要重新定义“老年人”年龄

据韩国媒体报道,韩国保健福祉部1月10日表示,有意将韩国老年人的最低“年龄门槛”从目前的65岁提高至70岁。这一提议已上报代总统崔相穆。

韩国保健福祉部表示,该部门将听取专家意见,讨论延迟退休方案,并对老年人乘坐公共交通等相

关优惠措施作出调整。

保健福祉部还计划对养老金制度进行改革。该部门官员表示,韩国现行的养老金制度已经“不可持续”,如果维持该制度,韩国养老金预计在2041年出现赤字,2050年左右将耗尽。

近年来韩国社会老龄化加

速。截至去年12月23日,韩国65岁以上老年人口数量达到1024万,占总人口的比例超过20%,由此进入“超老龄社会”。

韩国统计厅2024年底发布的数据显示,2023年,韩国约三分之一65岁及以上老年人仍在工作。

据国际在线



填字游戏

竖排题目:

- 1.中国近代的一位国画大师,别号“大千居士”等。
- 2.陈寿编撰的一部史书,是“二十四史”之一,记述三国时期的历史。
- 3.林俊杰演唱的一首歌曲,第一句歌词“心跳乱了节奏”。
- 4.李白的诗《将进酒》中,“君不见,黄河之水天上来”的下一句。
- 5.成语,常与“人以群分”联用。
- 6.杨慎的词《临江仙》中,“都付笑谈中”的上一句。
- 7.连接中国昆明市与老挝万象市的一条电气化铁路。
- 8.作为随葬品排列在墓穴里的士兵、战马等的塑像。
- 9.成语,形容写作、说话等与主题距离很远,不相干,常与“下笔千言”联用。
- 10.民间文学的一种,是对民间长期流传的人和事的叙述。

横排题目:

- 一、“甲型H1N1 流感”的

简称。

二、高校毕业生的基层服务项目,支教、支农、支医和帮扶乡村振兴的合称。

三、中国历史上位于西南的一个地方政权。

四、古文《劝学篇》中,“不积小流”的下一句。

五、菠萝属于哪类水果。

六、贺知章的诗《回乡偶书》中,“乡音无改鬓毛衰”的

上一句。

七、俗语,常与“日久见人心”联用。

八、一首军旅歌曲,有歌词“家中的老妈妈已是满头白发”。

九、徐悲鸿于1941年创作的纸本设色画,描绘骏马由远而近,飞奔而来。

十、词语,这一辈子。

(答案见下期)

脑筋急转弯

- 1.中国的内地生产什么?
- 2.爸爸什么时候像个孩子?
- 3.下雨天不怕雨淋的是什么?
- 4.有一样东西不管你喜欢与否,它却每年要增加一点,这是什么东西?
- 5.满月、半月、残月。(打三个拼音字母)

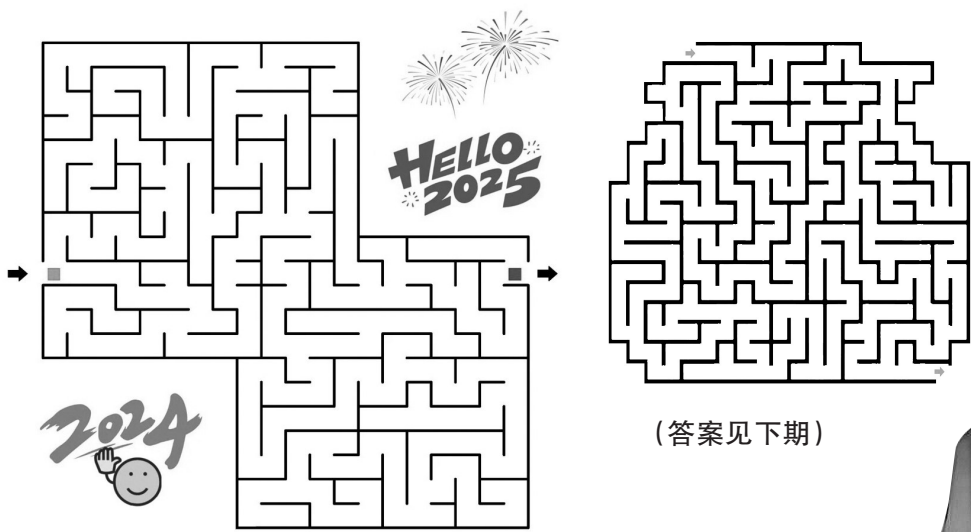
(答案本期找)

数独游戏

6				7		8	
	7		5		3	4	
		6					8
4		8		1	2		7
			6	2		3	
3	4		1				5
2		5				1	
	3		8		7		6

(答案见下期)

走迷宫



(答案见下期)



拦车考孔子

孔夫子周游列国,一日来到燕国。进城门不多远,见一少年拦住马车说:“我叫项橐,听说孔老先生很有学问,特拦路求教。”孔夫子笑着说:“小孩儿,你遇到什么难题啦?”项橐立起问道:“什么水没有鱼?什么火没有烟?什么树没有叶?什么花没有

枝?”孔夫子听后说:“江河湖海,什么水里都有鱼;不管柴草灯烛,什么火都有烟,至于植物,没有叶不能成树,没有枝难于开花。”项橐晃着脑袋直喊:“不对!”接着说出四物。孔夫子道:“后生可畏啊,老夫拜你为师!”你知道项橐说的是哪四物吗?原来,

什么水没有鱼?答案是“井水”,因为井水中没有鱼。什么火没有烟?答案是“烛火”,因为烛火燃烧时没有烟。什么树没有叶?答案是“枯树”,因为枯树没有叶子。什么花没有枝?答案是“梅花”,因为梅花通常没有枝。

拉网捕鱼迎新年

每个村子都离不开一方绿水盈盈的池塘,我们村东边、西边就各有一方。池塘不仅方便了全村人的生活,还可以种菱角、藕,养鱼。快过年的时候,大人们用大网捕鱼,每家分上一筐,欢度春节。

捕鱼这天是全村人一年中最快乐的一天。大家会在腊月里选一个晴好的日子,由村里最有威望的长辈招呼几个年轻人抬出大网,在池塘边铺陈好,此时全村的大人、孩子都高高兴兴地围拢了过来。

四个年轻力壮的小伙子穿上连着雨鞋的胶裤,从池塘这头往另一头拉网。刚开始网里没有鱼,还稍感轻松,拉到中间,

便渐觉吃力,待缓缓拉到塘埂边,岸边的男人们七手八脚上前帮着抬网。网还没离开水面,就有白生生的大鱼跃了出来。网抬出后,一网活蹦乱跳的鱼便被倒到了塘埂上。

女人们把小鱼挑出来,作为种鱼,小心翼翼地放进盛着水的木桶里,等捕鱼结束,再把它们放进池塘。孩子们则纷纷把鱼往竹筐里拾,让大人过秤,记下重量。拉网的人把空网整理好,再从池塘这头往那头拉。四五个来回后,塘埂一周就堆满了鱼。

捕到的鱼大多是鲢鱼和鲤鱼。鲢鱼因为头很大,被我们称为胖头鲢子,它的头很适合炖汤,而背部、腹部肉很厚,适合

片下来炸鱼丸子,招待正月里来拜年的客人。鲤鱼多是红色的,长得小一些,适合整条下锅,糖醋或清蒸。

拉鱼结束,网被摊开晾晒,干透后才会被收回,等待来年再用。负责称重的人算出鱼的总重量,按人头平均分鱼。大人和孩子们或提着竹筐,或抬着竹篮,笑逐颜开地往家走。女人们开始杀鱼、生火,孩子们把充满气体的鱼鳔踩得“啪啪”响,像是放起了迎接新年的鞭炮。

这一晚,整个村子都沉醉在鱼香里。过了一夜,池塘前一天搅浑的水已经完全澄清,麻鸭欢快地游在水面,鱼儿在水下悄悄地生长。

□李季

寒冬麦苗绿

我算不上是一个纯粹的恋冬者,可也喜欢在隆冬季节到野外走一走,寻觅那种深沉、庄重的氛围。这次,我被山前那大片黑绿麦田所吸引,不由信步走近它。

纤细的麦苗刺破了冰雪的封印,傲然挺立。一畦畦麦田,肩并肩,手拉手,依次排开。麦苗茁壮,宛如一张庞大的绿毯。举目掠过一地绿,眼清目明。我沿着窄窄的小畦埂缓步前行,两旁的麦苗向我招手致意。忽然,一丝清香扑鼻而入,这是麦苗溢出来的香,格外提神。仔细一品,这香味不同于烹调调料那样浓香,它

很淡、很纯、很雅正,是一种源自大自然的芳香。在春夏遇到这种清香并不奇怪,但在数九隆冬,这清香却有让人惊艳的感觉,让人对株株嫩绿的麦苗肃然起敬。

冬天的麦苗不说话,它高兴的时候也会低吟浅唱。寒风吹拂着麦苗,它们摇曳着,仿佛在跳舞。寒冷的冬季,风雪的侵蚀,是麦苗必须经过的一个生长过程。这是一种锻炼和历练,不经过这个步骤,何以走向春夏的起身、拔节、抽穗、灌浆、籽粒饱满的阶段。所以说,嫩绿的麦苗很低调,默默忍受着霜冻,脚跟

深深扎入土壤,吸收着营养,积蓄着能量,单等那春雷一声响,再拔地而起。

我起身走出田埂,抬头仰望太阳。金光闪闪的它跟我眨着眼,好像在说做人要像麦苗一样经受住春、夏、秋、冬;做事要像面粉一样清清白白;追求事业要像小麦筋一样有韧劲。再低头,目光所及的麦苗瞬间变成一堆堆籽粒饱满的麦粒,我忽然明白了什么。

满目墨绿麦苗,是春天的希望,是饭碗里的希望,是生活的希望。

□綦德周

杨桃树

老屋有一棵杨桃树,印象中它常年结果,一边开花,一边结果。一抬头,总能看到满树的花瓣和果实。

杨桃树下,总有奶奶忙碌的身影。奶奶经常一忙完家务就招呼我:“丫头,过来捡杨桃花瓣喽。”我便飞奔到杨桃树下,和奶奶一起捡花瓣。奶奶总会把捡来的花瓣洗干净,装到一个个白瓷碗里,放置在茶几和餐桌上。那时小小年纪的我,只觉得时间过得很快,快得一下子就能把满地的花瓣都捡起来。又总觉得时间会很慢,以为有奶奶陪伴的日子会一直都在。

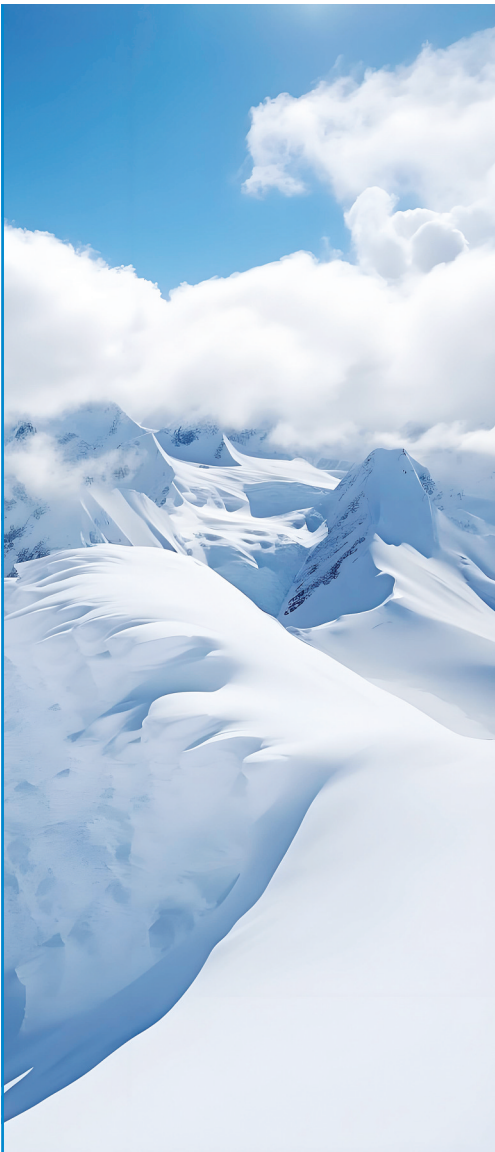
上了小学,身为退休教师的奶奶每天总会领我到杨桃树下学习。印象最深的是奶奶告诉我,杨桃有两种不同的切法。可以竖着切成五根长条,也可以横着切成一个个五角星。她说:“切杨桃如此,生活中看待事物

也是如此,都要多角度观察。”那时,我不太理解奶奶话里的含义,只觉横切出来的杨桃块跟五角星一样,真好看。后来在学到《画杨桃》一课时,我突然明白了奶奶曾经说过的话,信心十足地说出了文章的中心思想,赢得了大家的掌声。放学后我迫不及待把这个好消息告诉了奶奶,她听后只是微笑着端出一盘切好的杨桃给我吃。我吃着杨桃,

暗下决心要努力学习,像奶奶一样做个有文化的人。

奶奶作古后,我们也搬离老家了,但在远方的老屋里,有一棵杨桃树依然在静静地开花、结果。我常常怀念和奶奶一起生活的日子,杨桃树下,我依偎在她的怀里,一缕缕阳光透过树叶的缝隙洒在我们身上,微风轻拂,一阵沁人心脾的杨桃清香扑鼻而来,那香味淡淡的,甜甜的。

□李朔



一场雪

□程应峰

雪花轻柔 如梦似幻
从岁月深处飘来
这自然的精粹
这柔软的音乐
打开与灵魂共舞的闸阀
在天地之间
如情人般呢喃私语

飘向山峦的雪花
盖不住春天的隐秘
飘飘扬扬的心绪
闲闲散散的记忆
绾结起白里透红的曼妙
将每一个宛如如昨的日子
渲染得畅快淋漓

皑皑白雪
谁说不是久违的心迹
难解的思虑
恰似一丝透凉的空气
钻入手心
在春日微风里
悄然弥漫雪的气息

雪 原本是
一扇春天的门扉
一道美丽绝伦的风景
一当融入春天的怀抱
便将诗和远方化入心田
长出丰衣足食
长出满满的欢喜