



社长:赵宝泉
总编辑:周钢
编委:潘善臻 何 谷 张树忠
张 敏 王世军

编读往来

喝养生水有讲究

贵报3月2日“养生”版刊登的《乱喝养生水,伤身莫后悔》一文,读后不禁使我引起警觉。我现在常喝山楂片泡的养生水,据说可降低血脂、开胃减肥,不知道是否是在乱喝?(河北保定 彭英凯 76岁)

编辑李仲文回复:养生水要根据自身体质来饮用,每个人的身体情况都不尽相同。一般来说,胃不好的人要慎饮山楂水。

【社评】本报评论员 谭钧铭

“银发知播”感动你我他

“春蚕不老,夕阳正红。没有墙壁的教室,不设门槛的大学。白发人创造的流量,汇聚成真正的能量。知播,知播。传播知识与文化,始终是你执着的方向。”3月4日晚,央视“感动中国”2022年度人物名单揭晓,集体奖花落13位“银发知播”,他们平均年龄77岁,都是借助互联网传授知识的退休教师。

“知播”即“知识主播”,也就是那些在互联网平台做科普的人。“银发知播”以互联网为阵地,以视频和直播等新形式为手段,让知识走入千家万户。没有滤镜和美颜,依靠娓娓道来的讲解依旧吸粉无数,在众声喧哗的互联网中,这样的硬核科普是一股可贵的清流。他们用自己的专业和

和热情,在互联网中播撒下知识的种子。获得感动中国集体奖,他们当之无愧。

虽已高龄,仍能玩转网络;白发飘飘,依然很酷很潮。相比年轻的科普博主而言,“银发知播”更难能可贵的地方在于,这些老人在退休之后并没有被数字鸿沟所阻挡,而是与时俱进,主动学习与互联网相关的知识和技术,为科普插上腾飞的翅膀,在互联网中展翅翱翔。他们以实际行动为更多老年人发光发热做出了表率,建立了信心。

不肯言老,不肯虚度时光,对未来始终满怀热情。很多年轻网友为他们的人格魅力与精神力量而折服,这也是“银发知播”感动中国的

精神内核。于老年群体而言,13位感动中国的“银发知播”在数量上只是沧海一粟,还有很多老年人同样在积极拥抱生活,他们是奔波于街头巷尾的志愿者,是做好事不留名的热心人,是每一个用自己的方式发光发热的有心人。

对生活永怀热情,对他人心怀善意。希望能够有更多的老年人善举被看见,也许他们所做

街谈巷议

私人订制可解养老忧

一大早,浙江慈溪坎中村的俞建芬老人家中就迎来一名特殊的访客——坎墩街道居家养老服务中心养老护理员严建芳。在俞建芬家,严建芳帮她洗脸、洗脚、清洗床单、打扫卫生,1个多小时的服务让老人感觉暖意融融。

据了解,在坎墩街道居家养老服务中心,这样的“养老管家”有20多名,为需要照料的居家老年人提供私人订制服务,努力做到“有求必应、有难必解”。

居家养老是大部分老年人的选择,如何为居家养老的老人提供必要的保障,承载了我们的殷切期待。老年人的需求各有不同,“私人订制”可以根据老年人的实际需要,提供相应的服务。这样不仅可以有限的人力资源用在刀刃上,也能提升老人的满意度。这样两全其美的私人订制服务,值得推广。(江苏南京 陶崇银 70岁)

看图说话

教育从学会尊重开始

图片中正在讲话的是浙江省衢州一中的一名普通保安王根土,他受学校邀请进行“国旗下讲话”,讲述他与学校的故事。王师傅的演讲真挚朴实,一件件发生在校园里的暖心故事,引发了师生们的强烈共鸣,成为学校反响最热烈、鼓掌次数最多的一次“国旗下讲话”。

不论是给予前来应聘的求职者以善意和温暖,还是经常主动帮学生们拎东西,爱校如家的王师傅都赢得了师生们的尊重和学校的认同。保安们和师生们在校园里朝夕相处,他们的生

存生态,会直接影响学生们对劳动的认知。干一行爱一行,努力将自己的工作干到最好,像王根土一样的保安师傅们,同样需要“温柔相待”。

一个关心关爱普通劳动者的学校,不仅让保安师傅们心里更暖、更有干劲,也会在学生心中播撒一颗“劳动创造幸福”的种子。(湖北武汉 黄慧 45岁)



仗义执言

不文明乘车,该管就得管

近日,有网友称自己去江苏南京旅游,在地铁上因手机外放而收到“罚单”,引发关注。对此,南京地铁回应称,情况基本属实,车厢内有稽查人员进行巡逻,开具的是告知单,并没有罚款。

南京地铁向手机外放的乘客开具“罚单”早有先例,而且有据可依。按照《南京市轨道交通条例》等规定,发现有随地吐痰、躺卧、车厢内饮食、大声喧哗、使用电子设备时外放声音等相关

禁止行为,会开具相应的告知单。地铁内手机外放等不文明行为,备受乘客诟病,既影响他人的感受,也给城市形象抹黑。通过加强巡查,并以出具“告知单”的形式来替代口头提醒,这样的管理方式更加具有威慑力。

对不文明乘车行为的治理,需要相关部门的管理到位,也需要乘客的自觉。文明素养高了,乘车环境自然就好了。(山东威海 刘天放 59岁)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报
可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式
中国邮政订热线: 11185
中国邮政订阅网: (bk.11185.cn)
微信订阅: 扫描左边二维码
报社咨询热线: 0731-88906498