

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1345期 零售价:1.50元

独居不孤独,学学她吧

3月14日,朱锦沁在抖音的粉丝已有18.1万。最近一段时间,这位86岁的“播主”在网上火了。很多年轻网友佩服朱锦沁的豁达和通透,而在记者看来,她闲不下来的独居生活值得更多老年朋友学习。

讲自己故事,收获18万粉丝

“你是要问我那个关于身后事的视频吗?”14日,面对记者采访,朱锦沁首先提出了这个问题。

朱锦沁这样问,是因为一个月前,她发的谈论“老年人如何处理身后事”的视频成为爆款,如今点赞数已超过51万。朱锦沁的账号叫“多肉不老松”。这条视频挺简单,朱锦沁坐在镜头前,讲自己对如何处理身后事的看法:“我一旦病重或者有意外的话,不要抢

救”,“一切都要从简,骨灰盒买最简单的”。

朱锦沁是上海人,17岁时跟随家人定居青海。1996年8月以前,她在青海省地方病防治研究所(原为青海省鼠疫防治研究所)工作。从北京医学院和中国医学科学院流行病学微生物学研究所毕业后,她选择回青海,协助建立实验室、搞科研,在上世纪90年代参与鼠疫的国家标准制定。57岁时,朱锦沁退休回到上海。去年7月,她开设账号发布视频讲述自己的故事,至今收获了18万粉丝。这些视频都由朱锦沁自己拍摄、发布,女儿帮忙加上字幕。

玩转网络,独居不孤独

2020年9月,朱锦沁的老伴去世,她选择独居在女儿的一套房里。这

套房里有不少监控,女儿有空就会通过监控看看母亲的情况。不过,对女儿的担心,朱锦沁不以为然。因为,她能够玩转各个网络平台,生活并不孤独。

朱锦沁坦言,自己比较愿意学习新东西。她曾在抖音分享自己的生活:每天都会做一个小时数独锻炼大脑,早起浇水除草,学习做电子相册,修路由器等。在视频里,她表示:“老人家要保持学习的热情,这样才能充实自己。”

淘宝、京东、抖音、B站等互联网平台,朱锦沁都有账号。“我一天主要时间都耗在手机上。”朱锦沁笑道。拍视频讲故事,给朱锦沁带来了新的忙碌,也带来了新的快乐。她每天忙着看视频、看私信、回评论,“我喜欢和网友交流,特别是青年网友”。

鼓励老年朋友多接触网络

无疑,朱锦沁的晚年生活,因为网络,尤其是因为拍视频讲故事,变得更加丰富多彩。

当下,在各个网络平台,像朱锦沁这样的银发创作者有很多。前几天,“感动中国”2022年度人物揭晓。其中,年度人物集体奖“银发知播”,颁发给了13位在网课直播间走红的老师、教授、院士们。

中国人口学会会长、中国人民大学人口与发展研究中心主任翟振武认为,短视频产品降低了老年人保持社会连接的门槛,可以被视为当代老年人社会参与的新形式。朱锦沁也建议老年朋友多接触网络,“网络能给生活带来很多便利,人生就是学无止境,像拍视频、发视频其实并不难”。(本报记者刘祺力)



“互联网+”医疗服务可纳入医保支付

国家医保局近日表示,对于定点医疗机构提供的“互联网+”医疗服务,与医保支付范围内的线下医疗服务内容相同,且执行相应公立医疗机构收费价格的,经相应备案程序后,纳入医保支付范围,并按规定支付。(摘编自央视)

第二批恢复出境游国家名单发布

文化和旅游部发布通知,3月15日起,试点恢复全国旅行社及在线旅游企业经营中国公民赴有关国家(第二批)出境团队旅游和“机票+酒店”业务。第二批国家名单包括:越南、法国、希腊、西班牙等,扫二维码可查详情。(摘编自澎湃新闻)



多个落马高官被“政治骗子”拿捏

最新一期的《中国纪检监察》杂志刊文指出,傅政华、黄兴国、秦光荣等身处高位,却对“政治骗子”言听计从。傅政华、黄兴国曾是中央委员,秦光荣是首个向中央纪委国家监委自首的省委书记。

“政治骗子”通常把

自己包装成领导干部亲属或跟领导关系亲密、“有来头”的神秘人物,以所谓的政治资源获取信任进而骗钱骗物,甚至插手人事安排、骗取工程项目。傅政华于2021年10月2日落马,他被“政治骗子”拿捏20年之久。这位名叫李全的“政治骗子”

只有中专学历,把自己包装成了专家学者。黄兴国曾任天津市委代理书记、市长,2016年9月落马。一个叫荆毅的人,被黄兴国看作懂风水、会“国学”、能“接天线”的大师。实际上,此人是天津一普通市民。黄兴国花重金托他去京城打点的

人脉,自然也无从落实。

白恩培、秦光荣曾先后担任云南省委书记,均已落马。政治掮客苏洪波刻意营造自己来头大、靠山硬、关系广等身份背景,抓住白恩培、秦光荣不轨之念,故布迷阵,被他们奉为座上宾。(摘编自《中国纪检监察》、中纪委网站)



光影人生“藏”馆中

广东广州的江定燎夫妇,把自己住所改造成了一座老电影博物馆。这座五层住宅里,有100多部电影拷贝、33台各式放映机、3000多张不同年代的电影海报……把中国几十年的电影放映发展历史,巧妙地汇聚在一起。

江定燎今年64岁。他1977年高中毕业,被大队选派去学习放电影。从此,他与电影结下不解之缘,坚持放映40多年。抱着对电影的热爱,江定燎夫妇打造了自己的家庭式老电影博物馆。现在,这个博物馆成为当地“网红打卡点”。(文/董业衡 图/陈乐平)

柴黄口服液转换为非处方药

据国家药监局网站13日消息,经国家药品监督管理局组织论证和审定,柴黄口服液和阿胶胶囊由处方药转换为非处方药。品种名单及非处方药说明书范本一并发布。(摘编自国家药监局网站)

执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:陈文旭 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



扫描二维码
网上订阅
《快乐老人报》

读者服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158