

# 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1557期 零售价:1.80元

## “忘记年龄,剩下的就是青春”

“忘记年龄,剩下的就是青春。”4月22日,著名文学评论家、散文家谢冕这样向文学爱好者讲授散文创作经验。这位九旬长者的年轻心态、豁达乐观,令人感佩。事实上,不只是谢冕,在王蒙、宗璞等高龄文学大家的身上,都闪烁着热爱生活、青春不老的光芒。(摘编自《厦门日报》《钱江晚报》《人民日报海外版》、封面新闻)

### 谢冕 始终对生活抱有热忱信仰

4月22日,谢冕做客福建省文学院,分享了自己2022年左腿摔坏,进行股骨头置换后的康复经历——花了两年时间,每天坚持进行四个小时的康复锻炼。“忘记痛苦,剩下的就是快乐;忘记年龄,剩下的就是青春。”谢冕说。

新年伊始,93岁的谢冕先生一口气出版《碎步留痕》《花事》《为今天干杯》。《为今天干杯》集中体现了谢冕的人生观和人生哲学。他曾说:“我始终对生活抱有热忱的信仰,热爱生活,不知老之将至。不热爱生活,不知道从书里汲取生活的养料,整天厌恶世界,这样很不好。有的人未老先衰,不是身体衰,而是精神崩溃了,整天想不开心的事。今天我很开心,我就觉得过得很值得……”

### 王蒙 尽量多做一点事

4月25日,91岁的“人民艺术家”王蒙乘高铁抵达厦门,参加第十一届鼓浪屿诗会。鲐背之年,王蒙保持着旺盛的创作力和充沛的精力——从年初新书《诗词中国》的出版,到频繁走进高校开展讲座,他的行程满满当当。

王蒙表示,坚持运动,维持良好的身心状态,是他保持年轻的秘诀。不过,他也坦言,随着年龄的增长,未来会逐渐倾向于以休息为主,或许会写些小散文,看看书,做些读书笔记。谈及未来规划,他淡然地说:“不要去想太多,自己能做事的时候,就尽量多做一点事——比如说走路,如果你在你能走路的时候,你不走,那可能很快就不会走路了。但是,只要你一直坚持走,就能走得更长久一些。”

### 宗璞 困难总是可以解除的

4月19日晚,第13届春风悦读榜年度颁奖典礼在杭州举行,特意致敬文学巨匠宗璞。宗璞是哲学家冯友兰先生之女,2018年完成近百万字《野葫芦引》四卷,其中第二卷《东藏记》于2005年获第六届茅盾文学奖。如今,97岁的宗璞视力微弱,听力欠佳,左边身体也不灵便,但她头脑清晰,笑声朗朗,面色红润。

到了晚年,宗璞对生命、生活保持着高昂的热情。她说:“我觉得生活里很多都是可爱的。当然,年纪越来越大,的确很多情况变得越来越困难。但我一直觉得,困难总是可以解除的。”她使用手机,在家政阿姨或者女儿的帮助下,看得见整个世界。她说:“我不时髦,但我很看重新生事物,我要学习。”



“码”上听报

用手机扫描二维码,随时随地收听本期报纸。

### 该接种哪些疫苗? 疾控给出建议

据中国疾控中心微信公众号,建议老年朋友:每年接种流感疫苗,预防季节性流感及其并发症;尽早接种肺炎球菌疫苗,尤其是患有慢性病的老人;接种带状疱疹疫苗,有效降低带状疱疹发病风险,减少后遗神经痛。扫描二维码,可查看儿童、成年人接种建议。(摘编自央视新闻)

### 电商平台“仅退款”政策或落幕

近日,拼多多、淘宝、京东、抖音、快手等电商平台密集发布规则调整声明,对“仅退款”(允许消费者在不退货的情况下获得退款)政策进行修订。根据修订内容,消费者在收到商品后的“仅退款”申请将不再由平台强制介入,而是交由商家自主处理。(摘编自《法治日报》)

社长:王翀  
总编辑:周钢  
执行总编辑:何谷  
本版主编:邹东锋  
本版版式:孔丽 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

## 多地放宽公积金贷款年龄上限

4月23日,郑州释放楼市政策优化信号,拟调整住房公积金个人住房贷款借款人年龄上限。自2024年以来,全国多地出台此类政策,通过延长贷款年龄上限释放改善型住房需求。据梳理,北京、重庆、西安、昆明、青岛等地已落地政策调

整,将贷款到期年龄上限普遍延长至男性68岁、女性63岁,或法定退休年龄后5年。

麟评居住大数据研究院高级分析师关荣雪表示,本轮公积金贷款年龄上限调整的原因主要基于三方面:其一,随着国家渐进式延迟退休政

策的推进,职工的退休年龄有所延长,公积金贷款政策的调整是为了更好地适应这一变化;其二,延长贷款年龄上限,可以降低购房者的月供金额,减轻经济压力,从而有助于释放购房需求,进一步稳定房地产市场;其三,人口老龄化加剧,延长贷

款年龄上限能够更好地满足不同年龄段人群的购房需求。

业内人士表示,多地放宽公积金贷款年龄上限是落实国家政策、提振住房消费的重要举措,但政策落地过程中银行面临多重风险挑战。(摘编自《证券日报》《齐鲁晚报》)



## 天热没胃口,来盘凉拌变蛋

拿手菜 推荐自家美味



掌勺人 陈秀各,河南郑州,70岁

菜品特色 味道鲜美,开胃解腻  
生鸡蛋在石灰锯末等物品的包裹浸润下,变化为晶莹剔透、Q弹可口的变蛋。天气慢慢热了,如果胃口变差,不妨试着做一道凉拌变蛋。

凉拌菜首先要调好料汁:大蒜四个,生姜一块,拍破切末;小米椒两

三个,切碎;香菜几根,切段。将以上小料放碗中,加入适量食盐、鸡精(鸡粉)、白糖,倒入生抽、陈醋、芝麻香油,也可再加入山胡椒油等增添风味,化开调料,搅拌均匀。然后,把变蛋切成适当大小,浇入料汁拌一拌即可。

本栏目投稿邮箱 735476186@qq.com。