



痛快说事 从容论理

编委:何谷 张树忠
贺银河 崔振良

编读往来

睡觉时间提醒得好

晚上什么时候睡觉最好? 很多人对此莫衷一是。有的老人奉行早睡早起,通常晚上八九点钟就上床了;但也有老人作息和年轻人并无二致,晚上看电视、刷手机,不到半夜不会睡,他们认为睡早了没困意会睡不好。贵报10月23日头版刊登的《最佳入睡时间点:晚上10点到11点》一文,对这个问题给出了很好的参考建议,让人信服。这也让坚持晚上10点半左右睡觉的我更加坚信保持着健康的生活方式。感谢贵报为老年人提供有益指导!(河南郑州 李朝云 61岁)

编辑邹东锋回复:养生之道,贵在坚持。希望大家都能保持良好的作息习惯。

小程序投稿顺畅了

得知贵报最近推出投稿小程序后,我迫不及待地试用了一下,但是我按步骤填好各项信息后,在最后提交稿件时总是出现“请选择省市区!”的提示。这是怎么回事?(天津 周树龙 60岁)

编辑彭臻玉回复:已向本报技术部门反馈,这是系统兼容问题,目前已修复。大家仍可扫描下方二维码通过小程序投稿,如遇问题请及时向我们反映。



【社评】本报评论员 彭臻玉

整治假App 当壮士断腕

国家项目、战略投资、共同致富……据《北京晚报》报道,在互联网的隐秘角落,涌动着一些非正规平台App。它们制作粗劣,传播隐蔽,却披着“高大上”的外衣,让众多老年人深受其害。就在前不久,《中国青年报》亦报道了老人们手机里装的诸多涉诈App。

值得注意的是,防范和打击非法金融活动部际联席会议日前在京召开严厉打击利用App开展非法金融活动专题会议,强调要采取果断有力的措施,严肃整治利用App开展非

法金融活动问题,坚决守护好老百姓“钱袋子”。不过,要铲除坑人App的生存土壤,除了强有力的监管和整治,心存侥幸沉迷其中的老年受害者也需要有壮士断腕的勇气。

打着各种幌子骗钱的App,通常无法通过应用商店等正规途径下载,获取门槛不低,老年人要怀揣一定决心、具备相应的手机操作技能才能接触到。加之老年人对投资理财兴趣浓厚,又从源头上识别不出山寨App的虚假之处,还以为是自己“独具慧眼”。这两者

结合,可以说正好为诈骗分子精准筛选了施害对象。

在运作上,许多骗局采用典型的“养猪盘”模式,起初做任务或投资后,平台会返还小额“收益”。此举对于满足老年人的回报预期十分奏效,且会在同龄人群中产生自发传播。而到了“肥皂泡”破灭的那天,这些老人未尝不知自己受骗,但一旦认清现实,就意味着之前的种种挫败感会让老年人开启防御机制“自我麻痹”。

有经办此类案件的一

线民警直言,受骗老人被唤醒,短则数天,多则需要几年。为了保护老人们的财产安全,事前防范正在成为民警应对此类骗局的重要手段。而对于侥幸自己不会被“套牢”的当事人而言,及时止损、与骗子决裂尤为重要。正如《今日说法》主持人李晓东近日自曝被“豪车卖茶叶”的套路骗走1000元,这位“反诈斗士”现身说法,不仅让更多人看到了诈骗手段的隐蔽性,更以自我揭短的勇气,为防骗宣传注入了生动鲜活的案例。

仗义执言

对电子黄历少些关注

“今日宜求职,穿蓝色上衣能提升成功率”“加入粉丝群,可进一步获取专属运势分析”……《法治日报》记者近日调查发现,在多个社交平台上,有一类自称“电子黄历”的博主迅速走红。他们以解读传统黄历为名,发布“宜忌事项”、生肖星座运势、穿搭颜色建议等内容,以此吸引人们关注。

电子黄历走红,源于精准抓住了当代人的心理焦虑。当一些巧合被刻意解读成“预言成真”,实则是概率事件与心理暗示的叠加。事实上,如今博主们推送的内容,不仅对传统黄历的内涵缺

乏基本认知,甚至还会出现概念混淆、解读百出等情况。而在“流量至上”的平台上,一旦用户点击过相关内容,算法便会持续推送同类视频,导致用户逐渐接受“电子黄历”的非理性指引,将工作、生活中的顺逆都归因于“运势”。面对这样的误导,不仅需要平台承担起内容审核之责,更需要广大网友保持理性认知,区分传统民俗与伪科学的边界。要知道,真正的安全感,从不是来自某条“运势提醒”,而是源于对生活的清醒认知与积极行动。(河北威县 吴睿鹤 51岁)

“超级食物”炒不出超级功效

巴西莓粉、奇亚籽、羽衣甘蓝粉……据报道,不少商家宣称此类“超级食物”有神奇功效,社交平台上相关视频点击量颇高。

超级食物的概念源自欧美,指含有维生素、矿物质等营养成分且未经深加工、不含添加剂的天然有机食品。部分超级食物确实营养价值较高,但有较高营养价值并不等于有超级功效。以“营养密度高”的羽衣甘蓝为例,多吃小白菜、西兰花等同类蔬菜,同样能

获得类似营养。且羽衣甘蓝含有大量维生素K会促进血液凝固,可能降低抗凝血药效果。

部分商家操弄宣传话术,给消费者营造超级食物谁都能吃、谁吃都有好处的印象,为的就是把超级食物卖出高价。对于此类的过度宣传,市场监管部门及相关平台应及时介入,消除“超级”滤镜。商家也应明白,客观展示超级食物的价值和隐患,才可能换来超级长远的未来。(北京 张悦)

看图说话

医护优先通道可大胆走

近年来,越来越多的高铁站、机场为医护人员设置了优先通道,获得了民众点赞,但争论也一直存在。近日,一张机场“医护优先通道”的图片在社交平台引发热议,有部分网友称此为“自投罗网通道”,直言医护人员不敢走。之所以有这样的声音,是因为走这个



通道的医护人员相当于亮明了身份,一旦施救结果不尽如人意,医护人员很可能面临来自患者家属的指责,甚至陷入法律纠纷。但这样的担忧实属多虑。无论医师法,还是民法典,都为医护人员参与公共场所急救提供了坚实的法律后盾。当然,现实中确实有部分医护人员不敢走这个优先通道,也说明在法律条款之外还应该出台一系列配套举措,让医护人员可以从容施救,即便发生纠纷也不必耗时费力去证明自己的施救行为符合规范。(广西桂林 罗志华)

街谈巷议

从健康支出升级说开去

“这款进口带状疱疹疫苗虽然要几千元,但据说效果很好,我和老伴都预约了。”10月27日上午,在浙江宁波华慈医院刚接种完疫苗的张先生笑着说。据《宁波日报》报道,如今,像张先生这样愿意为健康“投资”的老年人越来越多。

以前,“一块钱掰成两块用”“新三年旧三年缝缝补补又三年”是大多数老年人的生活观。但今时不同往日,无论是接种高价疫苗、添置智能设备,还是热衷中医调理、购买家用医疗器械,

不少老人都舍得花钱。

老年人生活水平提高、健康观念升级,无疑给健康产业、养老产业带来了巨大的发展机遇,但也要求相关行业与时俱进地做好“适老化”产销。首先,产品的设计与开发必须想老人所想,急老人之急,切实满足老年人的真正需求;其次,各类辅助器具必须简化操作,注重易用性、实用性和安全性;最后,销售环节必须诚信为本,杜绝坑老骗老现象,让老年人放心消费。(浙江湖州 孙根荣 73岁)