

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1625期 零售价:1.80元

像莫言一样,做个年终总结

12月23日,作家莫言通过短视频平台,发布了“个人年终总结”。70岁的他,以“不觉得自己是个老人”的年轻心态,分享了这一年拥抱数字生活、坚持行走世界、深化阅读思考的丰富历程。(摘编自《齐鲁晚报》)

“跟年轻人有了密切接触”

在视频中,莫言回顾了自己步入古稀之年的2025年。他笑言“人生七十古来稀”已是旧话,“现在这个时代,70岁还不算年迈,我也不觉得自己是个老人。今年我依然迈开双腿,走向世界各地,也在网络上跟年轻人有了广泛的、密切的接触”。

今年4月,在作家“触网”热潮下,莫言在短视频平台发布了首个人

Vlog(视频日志),意外收获了超过200万点赞和15万条评论。除了数字生活的拓展,莫言还分享了关乎健康与行走的日常。他坦言自己喜爱甜食但需克制,“尝试过减肥”但成果“不太令人满意”。他还表示,希望自己能够变成一个爱好体育运动、坚持锻炼的人,但“总是有各种各样的原因没有去实践”。最近几天,莫言每天晚上冒着寒风出去走路,“前天晚上走了8000多步,我也觉得很有成就感”。

“尽自己的力量努力创作”

在行走之外,莫言今年的另一大收获是重走了契诃夫笔下的俄罗斯土地。此外,莫言还介绍了自己持续参与的“与莫言同行”公益项目,该项

目主要关注孤独症儿童及其家庭。他透露,项目通过网上众筹已吸引40多万人捐款,帮助了数千个家庭,并引起了世界卫生组织的关注。

展望2026年,莫言表示自己会继续保持“积极的心态”和“对世界的好奇心”,尽力多做好事,也努力创作。视频结尾,他向观众致谢,并期待更多交流。

“主动拆掉自己心中的篱笆”

这并非莫言首次公开个人年终总结。在2024年底,他就在个人公众号上发布过一篇总结,提及三件“重要的事”。一是立志成为剧作家,并将自己的作品《红高粱家族》改编成多种舞台形式。

二是收获许多称呼他“爷爷”的年轻粉丝。

在他看来,年轻人实际上是非常可爱的,“我也感觉到一个渐渐上了年纪的人,不能让自己消沉,应该主动地拆掉自己心中的篱笆。跟年轻人在一起首先忘掉自己的年龄”。

三是推出新书《不被大风吹倒》。莫言说:“我想通过这本书告诉大家,当我们遇到艰难时刻,不要灰心,也不要沮丧,相信一切都会向好的方面转化,物极必反、否极泰来。”

编辑插嘴

莫言的个人年终总结,传递出一种不畏年龄、勇于探索的生活态度。总结是为了更好地出发。老年朋友们不妨像莫言一样,写一份年终总结,或拍一段视频总结过去的一年,盘点收获,设立期待,迎接新的一年。



再次提高抚恤补助标准

自2025年8月1日起,再次提高部分退役军人和其他优抚对象等人员抚恤和生活补助标准。其中,对在农村的和城镇无工作单位且家庭生活困难的参战退役军人提高生活补助标准,每人每年提高324元,提至每人每年10908元。(摘编自《人民日报》)

儿童青少年癌症研究成果首次发表

24日,首项针对我国0至19岁儿童和青少年癌症5年生存率和医疗保健可及性的队列研究在《柳叶刀》期刊发表,系统揭示我国儿童青少年癌症患者的5年生存状况。研究显示,我国0至19岁癌症患者的5年生存率为77.2%。(摘编自《北京晚报》)

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



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

多地为公交车厢环境降噪

“手机声音那么大,吵死了!”不少人乘坐公共交通出行时,都遇到过此类烦心事。近年来,因公交车内喧哗、手机外放声音问题引发了较多矛盾。对这一问题的管理,一些城市已经开始了尝试。

在辽宁省锦州市,《公共汽电车乘车规则》

明确规定“不得大声喧哗、使用电子设备外放声音”;在辽宁省营口市,公交公司不仅在车内显示屏滚动播放提示,还明确了对“不听劝阻扰乱公共秩序的行为”,可依法取证后上报公安部门,按照《治安管理处罚法》进行处罚。

2024年5月,广州市交通运输局发布《广州市公共汽车电车乘车守则(征求意见稿)》,明确提出“不得有大声喧哗、使用电子设备时外放声音等不文明行为”。此次修订将原本“尽量使用耳机”的倡导性表述,转变为明确的禁止性规定。

上海则在新版《上海市公共汽车和电车乘坐规则》中规定,禁止在车厢内使用电子设备时外放声音——公交运营企业从业人员有权对违规乘客进行劝阻和制止,乘客违反规定且不听劝阻,运营企业有权拒绝为其提供服务。(摘编自《华商报》)



电压力锅轻松搞定羊肉抓饭



掌勺人 吴茜,50岁,河北石家庄

菜品特色 饭菜合一,简单美味

选一斤肥瘦相间的羊肉,切块;两根胡萝卜,切条;一个紫皮洋葱,切宽丝;大米适量,提前浸泡30分钟。

热锅放少许油,先炒肥肉块,出油后加瘦肉块煸炒至金黄,盛出。不另外放油,原锅将洋葱炒至透明,加胡萝卜

条翻炒。泡好的米放入电压力锅,水量比正常焖饭少1/5或1/4——胡萝卜、洋葱会出水,放入炒过的羊肉和洋葱、胡萝卜(胡萝卜、洋葱可铺于底层防粘锅),放盐和孜然,用普通蒸饭键蒸制。饭蒸好后,放点葡萄干,翻拌均匀,使米粒吸饱汤汁,盖盖再焖一会儿,就可以享受美味啦。