

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1639期 零售价:1.80元

团圆背后,春节好似劳动节

正月初七,《快乐老人报》读者群里掀起了一场关于“过年累不累”的热烈讨论。群友“难得糊涂”的一句“小孩盼过年,老人怕过年”,瞬间引发共鸣,道出了不少老年朋友的心声。

一家团圆时最忙碌的人

最盼望春节一家人团聚的,还是老年人。有调查显示,有这种愿望的老人占98%。而在阖家团圆的节日里,许多老人成了最忙碌的人。

群友“难得糊涂”细数了自己的春节日程:“节前要囤满假期食材,因为楼下超市要停业一周;女儿一家出游邀约,我却因要在家准备饭菜而婉拒;好不容易做出一桌菜,还要照顾女儿、女婿、外孙三种口味。”最让

她无奈的是,孩子们吃完便当起“甩手掌柜”,留下老两口慢慢收拾“残局”。

“快乐的我”同样深有感触。“子女们工作辛苦,我们也不舍得让他们干活。”她表示,过年是子女回归团聚的日子,父母自然要买买买、做做做。

江苏盐城的王开顺一针见血地指出了问题的关键:“关键是子女不主动,也懒得去做,又怕做不好。做父母的也就包容几天,难得团聚,为点锅碗瓢盆的事不值得,所以父母在过年期间身体上累。”

身体累,嘴上“不累”

“老人怕过年”在网络上热门话题。有网友总结了三大原因,“身体受不了”位居榜首——提前收拾屋子、拆洗床褥、准备传统年夜饭,足

以让不少老人累弯了腰。另外两大原因是:红包开销大,部分老人不喜欢喧闹。

23日,记者在群内发起了一项小调查。在42位参与问卷的群友中,28位选择了“在家过年,累并快乐着”,8位坦言“在家过年,就是累”。不难看出,一家人团团圆圆,其乐融融,即便是累一点,更多的老年朋友都心甘情愿。对此,河北泊头的咎秀昌编了一段顺口溜:“过年好,过年累,跑麻腿,驼弯背……让你说,累不累。张嘴一笑,还说,不累不累。”

过个不做家务的春节

不过,也有越来越多的老年人开始寻求改变。山东烟台的群友“LSM”分享了自己的经

验:“我家里三个子女,谁回来谁做饭。只要他们在家,我们两个等着吃就行了。”这种“反客为主”的做法,让老两口彻底从厨房解放出来。

更有一批老人选择了时髦的过年方式。在参与调查的42位群友中,有6人选择了“外出过年,轻松愉快”。上海的高汉良今年就和老伴、女儿女婿以及两个外孙女一起去常州游玩,度过了一个“不用做家务的春节”。

“我们都已经七老八十啦,说实话也经不起太辛苦了。孩子们比我们会享福,但他们也理解我们,一再关照不要太忙。”高汉良的这番话,或许代表了越来越多老年人的心声:过年,本该是轻松愉快的团圆,而不该是耗尽体力的“劳动节”。(本报记者邹东锋)



喝茶真能“刮油”?并不现实

喝茶“刮油”?真相是,在茶叶里茶多酚、咖啡碱的刺激下,会让人觉得胃空了、消化变快了,但没法把脂肪分解,更没法直接把脂肪冲走。真正的“刮油”妙招是:多吃菜,当“海绵”;换粗粮,当“推土机”;吃得淡,从源头控油。(摘编自《三秦都市报》)

光通信及6G领域取得新进展

我国科学家近日在光通信和6G领域取得突破性进展,在国际上率先实现光纤通信和无线通信系统间的跨网络融合,自主研发的“光纤—无线一体化融合通信系统”的数据传输速率刷新纪录。该成果19日凌晨在线发表于国际顶级学术期刊《自然》。(摘编自央视)

社长:王翀
总编辑:周刚
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

中国冬奥军团刷新境外参赛最佳战绩

意大利当地时间2月22日,随着谷爱凌、李方慧包揽米兰冬奥会自由式滑雪女子U型场地技巧冠、亚军,中国代表团在本届冬奥会上获得5金4银6铜,刷新冬奥会境外参赛历史最好成绩。

18日,苏翊鸣在22岁生日当天摘下单板滑

雪男子坡面障碍技巧金牌,这是中国代表团本届赛事首金。同一天,老将徐梦桃在自由式滑雪女子空中技巧夺冠,成为该项目首位成功卫冕的运动员。两天后,王心迪用完美一跳摘得自由式滑雪男子空中技巧金牌。

冰上项目虽然只有1

金入账,但这枚金牌分量极重。宁忠岩在19日进行的速度滑冰男子1500米决赛中,以1分41秒98打破奥运纪录夺冠,打破了欧美选手一个世纪以来对这个项目金牌的垄断。

中国军团此次共获15枚奖牌,也追平了北京冬奥会上中国代表团的奖

牌总数。中国冬奥军团此前的境外参赛历史最好成绩,是2010年温哥华冬奥会的5金2银4铜。

有意思的是,王心迪和徐梦桃成为冬奥历史上首对在同一届比赛中分别摘得同一项目男、女金牌的夫妻。(摘编自《成都商报》《北京晚报》)



团圆桌上的甜蜜诗篇

掌勺人 冯燮,陕西西安,58岁

菜品特色 软糯香甜,口感丰富

甜盘子号称陕西蒸碗里的艺术品,寓意“连连好运,甜甜蜜蜜”。

上好的糯米,提前浸泡一晚上,水煮断生后捞出晾凉。拌上白糖,蒸出来色泽如玉,粒粒分明;拌上红糖,蒸出来则如琥珀般红润,红红火火。

底米制作简单,但甜盘子的关键在于摆盘。碗底以九孔莲菜片、油炸花生米、葡萄干、红枣、青红丝、桂圆、莲子等摆成各种图案,再把拌好的糯米放入压平,上锅蒸30—40分钟即可。吃时,取出蒸碗倒扣在盘中,宛如一幅绚丽多彩的画卷,既好看又好吃,大人小孩都喜欢。

