

长时间刷短视频、大量网购养生用品、彻夜K歌……不少老年人沉迷网络,甚至日均在线超10小时

跨越“数字鸿沟”之后,他们陷入“数字沉迷”



一桶垃圾的发电之旅

图为近日拍摄的位于安徽合肥市肥西县花岗镇的一家环保能源公司(无人机照片)。
一桶垃圾从居民小区到发电厂,要经过哪些环节才能变成电能?一吨垃圾可以发多少度电?记者跟随垃圾转运车来到位于安徽省合肥市肥西县花岗镇的一家环保能源公司。这是一家焚烧生活垃圾进行发电的企业,设计年处理生活垃圾约73万吨,年上网发电量可达2.3亿度。垃圾发电既解决了合肥市部分城区的垃圾处理问题,又能源源不断产生电能,减轻部分供电企业煤炭保供压力,助力减碳工作,守护碧水蓝天。
新华社记者 周牧 摄

G 民声

生活以痛吻我 我却报之以“梗”

苏墨

“没有小角色,只有小演员,只要用心来,处处是舞台。”

喜剧作品《最后一课》中一句台词,同时戳中了观众的笑点和泪点。这是自嘲“脚脖子”部演员的蒋龙和张弛两人内心独白:生活坎坎坷坷仍在继续,你我还需学会忍受孤独,努力下去就有希望。这同样也是众多处于各行各业“腰部”“脚脖子”部的年轻人的独白。

他们都在寻觅、等待发光发亮的那个舞台。向“头部”迈进的路,道阻且长,但心中还有梦要追,就不会“躺平”。

正在热播的综艺节目《一年一度喜剧大会》从当下年轻人面临的爱情、社交、家庭、财务、工作等痛点切入,为大众带来素描喜剧、音乐剧、默剧等不同风格的喜剧作品,颇受观众好评。这些“没心没肺”的笑料展现出来,简单粗暴地让年轻人“破防”——虽然困难重重,但依然可以笑对。

这个爆款综艺引发网友们探讨喜剧应该是单纯的逗笑观众还是应该有个“悲剧的核”。而笔者认为若以“出圈”的视角看待这个“出圈”的节目,是应该过得快乐还是活得深刻何尝不是一个宏大的人生话题。

从这一点上,在没有负担的笑声中,我们已经开展了一场“在欢笑中洞察生活真相”的对话。

被996搞到头秃、生活成本高、理财越理越穷、越是社恐越是不被放过……当节目把这些生活中的一个个痛点变成“梗”的时候,你在笑,你也在成长,看着台上人讲着台下人真实得如偷窥的生活本真,不由得“阿Q”一下——“原来我不是最惨的那个啊”。笑出来了,就没啥不能面对,没啥不敢面对的了,就像骑自行车,想要保持平衡,就得一直往前走。

即便有了这个思想准备,这也不妨碍我们在之后的路上还是会彷徨、还是口袋空空,明天依旧像开盲盒。但是我们都清楚,我们会走下去,在现实还没把我们磨得圆滑的时候,至少可以丝滑地开解自己,永远保有希望。

喜剧的力量来源于现实,年轻人用笑声投票给了正向的情绪价值。快乐和深刻并不是鱼和熊掌,台上的小品是这样,台下的人生也是这样。

当代年轻人的关键词并不是“丧”,而是骨子里蓬勃的生命力、顽强的乐观主义精神,只是表达方式与以往不同。更有趣的是,即使面对误解,他们并不辩解,而是照单全收,然后大胆地说出我的不开心,让你们开开心心”。

当代年轻人的关键词并不是“丧”,而是骨子里蓬勃的生命力、顽强的乐观主义精神,只是表达方式与以往不同。更有趣的是,即使面对误解,他们并不辩解,而是照单全收,然后大胆地说出我的不开心,让你们开开心心”。

从“脚部”到“头部”从来没这么简单,但事实上,没有脚,头也走不远,在奔向“头部”的过程中,我们走到腿、走到腰,都要做好自己的角色,并且能找到自洽的方式。

余华在小说《活着》中讲了一个道理,我们无法给生命以时间,只能给时间以生命。通俗的说,生活嘛,快乐也是一天,不快乐也是一天,只要我们内心明白自己忠于的是什么,便会向阳而生。谁让我们都是不能被打败的“小强”呢?

生活以痛吻我,我却报之以“梗”。经过一万次于生活的斗争之后,愿我们可以笑哈哈地与生活握手言和。



日前,在黄铁路公司全程督导下,中铁十六局集团铁路运公司黄铁路扩能改造工程项目部顺利完成黄铁路渤海站Ⅲ场道岔拨接,为渤海站Ⅲ场开通使用奠定了坚实的基础。渤海站Ⅲ场开通使用,将进一步满足黄骅港不断增长的运输需求,提高综合运输效率。
刘雪松 摄

转发三类文章:养生伪科学、情感道德类心灵鸡汤,以专家为噱头的标题党。

高中老师张皓文十分担心又无计可施,“我妈看养生文,拿着大可乐瓶喝碱性水,还逼我们喝,结果喝了大半年,查出双肾结石。”

此外,老年人防范意识较差,常被网络诈骗团伙盯上。据相关媒体报道,从谎称公司准备上市出售“原始股”,到需要不断拉人入伙的理财课,再到参与国家项目分红骗局,诈骗手法不断翻新,老人们本想赚点小钱,却让大半生的积蓄打了水漂。腾讯110平台发布的《中老年人反欺诈白皮书》显示,2019年上半年,该平台共受理中老年人受骗举报超过两万次,其中97%的受骗者曾遭财产损失。

“相较于主动创作发布内容,老年人上网多是浏览信息,属于消极的网络使用。”唐丹表示,由于数字媒体素养相对欠缺,老年人在对被动接收的信息甄别时,容易出现偏差。谢天觉得,老年人被编时可能并非毫不知情。“网络交往中的互动带给他们归属感,填补了情感空缺,有的‘心甘情愿’走进圈套。”

环境?唐丹指出,各经营主体在适老化改造过程中,除了着眼于界面简单、操作方便,还要注重网络信息呈现的质量,对可疑广告、不良信息尽到提醒义务。平台企业应当负起责任,致力于打造适合老年人展示自我、实现价值的舞台,不能为了攫取注意力,而在网页设计中加入成瘾性元素。

走出“网瘾”后去哪里呢?张皓文觉得,城市里望眼皆高楼,老年人休闲去处十分有限。对此,谢天认为,要实现从“老有所养”到“老有所乐”的转变,需提供更加丰富、有意义的生活选择,“建设城市客厅、公园等开放空间,剧院、音乐厅等文化设施对老年群体优惠。此外,以社区为单位组织的老年学校、志愿团队,也很受老年人欢迎,当精神生活需求得到满足,互联网的诱惑就会下降。”

对于很多空巢老人而言,网瘾背后是无助和孤独。唐丹觉得,子女要想帮助父母戒掉网瘾,试着理解是第一步,“我们对老年人有太多刻板预设,认为老年生活就应该打牌喝茶。其实年轻人热爱的生活方式,老年人同样可以选择。子女帮助父母提高网络防范意识,跟他们分享优质内容,鼓励他们利用网络记录生活。”

“网络行为的根源可能是恐惧。”谢天说,“老人频繁转发养生文章,是因为意识到死亡渐近;会掉入投资理财的陷阱,是想让疾病来临时更有保障。这时家人不应该是掐掉宽带、限制上网,而是和他们坦诚谈死亡,一起了解金融知识,直面问题,从源头解决困惑。”

一起跨越“数字鸿沟”⑥

功夫在网外,老要有所乐

第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年6月,我国60岁以上老年网民占网民总数的12.2%,且增速远高于整体,成为互联网时代不可忽视的用户群体。

老年人加速拥抱数字生活,如何引导他们理性适度上网,构建更加适老护老的网络

宁困惑的是,母亲一辈子节俭,怎么开始上网后就变了个人,屯了一堆用不上、吃不完的东西。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授唐丹分析称,老年人退休后,闲暇时间突然增多,社会身份从决策者变为从属者带来的落差,子女无法承欢膝下的空虚感,使他们转向线上寻求慰藉。相较于成长于网络时代的年轻人,他们对互联网更加好奇,也更易沦陷其中。

武汉大学哲学学院心理学系副教授谢天认为,应辩证看待“网瘾老人”的出现。一方面,有保障的晚年生活创造了消费需求。在技术进步、物质充盈、人均寿命不断延长的情况下,更多的老年人有时间精力上网冲浪。另一方面,相当一部分50后、60后年轻时忙于养家糊口,兴趣爱好没有得到发展,晚年娱乐方式单调,上网便成了消磨时间的最好选择。

喝了大半年,喝出肾结石

谈起家里的“网瘾老人”,刘丹宁心情复杂,“我既希望他们在网上看看逸闻趣事,学学做菜唱歌,退休生活没那么无聊。又怕上网时间过长不利健康,而且信息鱼龙混杂,容易被骗不说,还伤心伤神。”不断闪烁的光影会持续刺激眼睛,进而导致视力下降、干眼病、青光眼等眼部疾病。此外,久坐会诱发或加重颈椎病、肩周炎,熬夜会对心脑血管造成负担。

不少年轻人发现,有的老人在网上易于听信并传播假信息,各种“震惊体”文章充斥着家庭群。李丛斌总结,父亲的朋友圈最爱



走出冠军“光环”,她在大学校园舒展人生

她拿到了世界冠军,在2011年东京世界体操锦标赛平衡木上“稳得就像扎在上面”。

她没拿到自己最看重的那个冠军,2012年伦敦奥运会同样项目上,她失之毫厘,摘得银牌。

辉煌与黯然,收获和不得,睦禄在17

年体操生涯里长久地体会。读书,退役,她转身成为上海交通大学体育系教师。

“我连刷三个学期才抢到”“她光是站在那都显现出专业水准”……学生们喜欢睦禄的课,喜欢听她讲问鼎世界冠军背后的坎坷与坚持,那些承受挫折、走出挫折的思考和成长。

对睦禄来说,人生新路上的成就感,是学生们一句“老师好”,是他们在自己的课上有所收获,是他们面对挫折时多了一份从容和坚持。

图为睦禄在上海交通大学的教室内上“形体修整”课。

新华社记者 丁汀 摄

一张摇床,摇大30个“兄弟姐妹”

本报记者 邓崎凡

新疆维吾尔自治区塔城地区乌苏市九间楼乡,有一个农耕文化园,园中建民俗馆,馆里有400多件展品,“镇园之宝”是一张小摇床。小摇床59岁了,上面刻着30道刻痕,一道道刻痕代表着一个孩子,近60年里,有30个孩子用过这张摇床。

哈萨克族大叔木拉提是这张摇床最初的“主人”。59年前的夏天,他呱呱坠地。爸爸托依别克精心准备了木质摇床,做工精细色彩艳丽,带有少数民族特色的纹饰,留有方便孩子尿尿的孔洞,还配有吸引孩子注意的小玩具。抱着孩子不便做家务,在当时,摇床几乎成了每个新生孩子家庭的必需品。

摇床不是谁都会做,于是,谁家孩子需要摇床了都会来托依别克家里借用,托依别克总会慷慨借出。

就这样,你家用一年,我家用一年,这个摇床陪伴了30个孩子的婴儿时代,汉族15人,哈萨克族6人,维吾尔族4人,回族5人。在每个孩子用完摇床后,托依别克都会在摇床上刻一个记号。

赵财富是托依别克的邻居。1980年7月,赵财富的爱人张宜秀生下女儿赵爽,摇床是当时8岁的木拉提送去的,40年过去了,木拉提还记得张宜秀留他吃饭的情形,亲切地把张宜秀称为“张妈妈”。

木拉提的弟弟海拉提和汉族双胞胎周海洋、周海龙前后脚使用过这张摇床。1979年初,海拉提不到一岁,管家村村民王具珍的双胞胎出生。

摇床被借到了王具珍家,成了她家的“宝贝”,双胞胎有了摇床,让王具珍省了不少事。海拉提与周海洋兄弟因为年龄相近,又先后用过同一张摇床,慢慢地成了亲密无间的小伙伴。

1989年夏天,王具珍看到海拉提大热天还穿着橡胶球鞋,鞋子不透气,脚一块块脱皮,就从柜子里拿出一双新布鞋给他穿。海拉提当即就认王具珍当干妈,此后每到冬闲,王具珍都会多做两双布鞋给海拉提,10年间做了20双。

孩子们渐渐长大,同睡过一张床的感情也逐渐深厚,如同“兄弟姐妹”,亲如一家。谁家打饷了,都会多打几个,送到曾经同睡一张床的“兄弟姐妹”家里;谁家大人有事不能按时回家,就会早早叮嘱孩子住在“兄弟姐妹”家里。睡过一张床,也就成了一家人,一家人有什么事自然要相互帮衬,不然会让外人看笑话……

长大后的孩子们,走上了不同岗位,但儿时各族孩子吃在一起,玩在一起,成长在一起的记忆,刻在摇床上,也永远地刻在他们的心里。

本报记者 陈曦

根据《2020老年人互联网生活报告》,超过10万老人日均在线超10小时。60岁及以上老年用户日均上网时长超1小时,平均一天登录5次APP,高于其他年龄段用户。《银发人群洞察报告》则显示,短视频已成为老年网民最主要的娱乐方式,在以抖音为代表的直播短视频平台上,老年人每人每月均在线时长可达1500分钟。

在学会使用移动互联网,跨越“数字鸿沟”之后,不少老年人陷入了“数字沉迷”,困扰着许多家庭。

遛弯懒得去,躺下刷手机

洞悉人性的算法设计、小恩小惠的红包奖励、画大饼式的助力返现……在这些难以抵挡的诱惑面前,“网瘾老人”的队伍也日益庞大。

李从斌的父亲退休前是国企的老干部,现在是某短视频平台的资深用户。“平台投其所好,推荐的视频仿佛刷不到头,每天在沙发上一坐就是一下午。”李从斌觉得,父亲这是上瘾了,“交际舞也不爱跳了,遛弯也懒得去了,有一次一个姿势坐得太久,起身时摔倒了,全家吓坏了,强令他多躺着,结果他躺下就接着刷手机。”

成箱的廉价卫生纸、大量十几元的裤子……回家过节的刘丹宁发现,房间里堆满了母亲在网上抢购的战利品。“我加班到半夜,我妈网购到半夜,有时凌晨两点还在给我发团购信息,家族群里全是她的砍价链接。”让刘丹

贵阳经开区举行“人才+项目+金融”路演 10个人才项目团队同台竞演

本报讯(记者李丰)近日,贵州省贵阳经开区“人才+项目+金融”路演活动举行,来自全国各地的10个人才项目团队同台竞演,并逐一与贵阳经开区签订框架协议。

此次活动是贵阳经开区深入贯彻落实贵阳贵安关于重点产业人才和重大产业项目互动招引“123”计划的创新举措,也是该区落实“全区重大产业推进到哪里,人才工作就跟进到哪里”的具体体现。

活动由贵阳经开区党工委、管委会及贵阳市人才办主办,贵阳经开区组织和人力资源部承办。

路演现场,各项目团队围绕项目优势、人才团队、研发实力、发展前景等方面,全面介绍了项目情况。为确保项目顺利落地,贵阳经开区前期便对参加现场路演的项目展开需求对接,并根据需求摸排情况,明确了每个项目的跟踪服务单位,实现服务前置。

基于前期准备,路演当天,除了组织区内人才、产业、投促、金融等部门,该区还邀请省内知名风险投资、基金管理、银行等金融机构来到现场,与项目面对面交流,为项目落地作好充分准备。

“新型工业化是贵阳经开区首要任务,如何吸引更多创新创业人才,特别是领军人才,对于推动产业高质量发展意义重大。”贵阳经开区组织和人力资源部副部长张艳说,此次积极探索“人才+项目+金融”全链式服务模式,就是要实现同步引才引项目。

河北玉田让办税缴费更贴心

本报讯 河北省玉田县以精准服务为突破口,以改革机制为基础,以智能化为支撑,为纳税人、缴费人提供“保姆式”服务,受到广大纳税人、缴费人欢迎。

据悉,该县税务局为网上业务办理不熟悉、开具电子专票业务困难的年龄大或者残疾人提供一对一、点对点的服务,确实无法办理的情况提供上门服务。该局还引进了智能导税台和智能监控平台等设备,实现了全方位智能导税引导,并实现对办税服务窗口的即时掌控,让智慧税务建设更好服务纳税人、缴费人。

(杨立宝)

山东聊城加大司法救助力度

本报讯“拖欠的工资总算解决了!”近日,在山东聊城市莘县古云镇司法服务中心,几十名农民工激动地向司法所工作人员说。因某肥料公司经营不善,农民工被长期拖欠工资,非常焦急,问题经过多方努力终于得以圆满解决。

据悉,为推进法治政府建设,聊城市要求所辖11个县市区依法保护贫困农民工、老人、留守妇女儿童、脱贫户、残疾、五保等合法权益不受侵犯,加大救助力度,从而为有效巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接提供司法保障。

(安珊)