

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 290 期 | 2019 年 12 月 21 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

慎动手指

李颖

我的一位老年朋友热衷养生，但凡手机里面出现什么药疗食疗信息，不分好歹照单全收，还第一时间转发微信群朋友圈极力推荐，说是健康信息大家共享。今年刚刚入夏，她收到一条转发信息，就给五岁的孙儿排队去敷“三伏贴”，没想到幼儿娇嫩的皮肤被药物里的化学品烫伤，红肿灼热疼得日夜啼哭，老友十分懊恼，后悔莫及。

在我们的身边，很多人自身不具备科学养生常识，盲目跟风深信不疑。笃信“日行万步暴走养生”，结果伤了膝盖举步维艰的大有人在；偏信“饮食清淡粗粮为主”，造成营养不良免疫力下降的时有发生。

微信流传甚广的，还有根本没什么科学依据的所谓“食物相克”，都被养生学家一一破解：“牛奶和香蕉、柿子不能一起吃”，真相是有些人乳糖不耐受导致肠胃不适；“鸭肉和梨子不能一起吃”，是因为两样都性质偏寒伤脾；“西红柿里的维生素 C 与虾蟹一起吃会砒霜中毒”，够吓人的吧？真相是要有毒害效果，得一次吃下去 150 公斤虾蟹！

转发养生之类不科学不靠谱的信息，误导自己和朋友，危害性还在可控范围。更有些人平日不读书不看报不了解时事，法律意识十分淡薄，要是看到牵涉到某些个人隐私或者负面“报道”，或者牵涉到国家安危的那些信息，想也不想就信手点击转发，没准还会触犯法律追究刑责，那可害人害己后患无穷了。

老年朋友们，对手机微信里的海量信息，我们要有自己的分析和判断，时刻保持清醒的头脑，万不可盲目跟风。在转发信息的时候，切记：慎动手指！

不用手机又何妨？

林喜二

当下，手机越变越智能，开门七件事足不出户便可手到擒来，大数据的魅力可下抵三岁娃娃上撩九旬老人。

母亲却依然是银行每月领工资长队的一员，不愿使用我教她的手机银行软件，母亲和长辈们排队时都无比享受每月一期一会的纸币的温馨。在她眼里，年尾给小辈压岁钱鼓鼓的红包，远胜微信里一串稍纵即逝的红包数字。近年，她也爱上手机朋友圈，直至引发中度白内障才接受医生的劝告上机适可而止。母亲喜热闹，一张关于陪伴外婆身边的儿孙辈都在看手机的漫画，给她触动很大，遂立规矩让家人聚餐时不玩手机。她从迷恋微信“养生”“鸡汤”文到自律放下手机，最终回归阅读听广播的安静生活，每日花在健身路上的时间，使母亲年近八旬仍箭步如飞，晚年人生无比精彩。

笔者还有位智慧的老辈，饱经风霜、勤俭生活几十年如一日，搬家几次电话号码从未改变且一直不喜欢用手机。数年前曾有老友以手机相赠遭其婉拒，最近终于见他与时俱进拥有一部，他坦言外出时一机在手确实方便。问其为何不用微信，他语出惊人：其实每天关注的手机信息中 99% 是无用信息，何必为 1% 投入 99% 的关注？他热衷看报、看电视、浇花弄草。他精力充沛，时有习性相近的邻居、友人频频前来聊天聚会，忙得不亦乐乎。老人家始终保持着那份率真。不用微信的他众人眼中的“少数民族”，自然被簇拥呵护。

信乎？不看手机未必不识天下事，不用手机里的那么多玩意儿未必落伍，拒绝被“信息”绑架，以不变的修炼应万变的世界，老而弥坚。



编者按

自从我们的生活和手机绑在一起以后，机不在手，魂不守舍的现象大有人在。然而，长时间使用手机对老年人颈椎、眼睛带来麻烦也是不争的事实。现在，越来越多的人在反思，该如何正确、合理、健康地使用手机？电影《手机》中有这样一句台词：“手机，如果不善加利用，就不再是手机，而是手雷。”看来这并非危言耸听。



老年人怎样『玩转』手机

(下)



差点上当受骗

范正青

老年人虽积累了一定的生活阅历和社会经验，但难免也有判断失误的时候。

那天中午，我正在吃饭，手机铃声骤起，里面传来一个中年男人急吼吼的语音：“喂！喂！你听好，你的儿媳被我们抓了，快打 2 万元到指定账户里，钱到就马上放人！不准报警，否则撕票！”我脑子里“嗡”的一声，晕头转向，不知所措，老伴见状，提醒我遇事不要脑子太热。对啊，莫非是骗子？正在犹豫时，电话里的男人更加咄咄逼人：“你要掂掂分量，钱和人哪个重要？”这时，电话里又传出女人的哭泣声和呼救声，果然是儿媳的声音。我向来胆小怕事，现在遇到这种事情，如何是好？救人要紧啊！看来只能“破财消灾”。我匆忙出门准备去银行汇款。

刚出小区门口，遇到了社区民警小胡，他见我神色慌张，问什么事，我语无伦次地将儿媳被绑架的事告诉他，小胡立马说：“这是网络诈骗！”他让我一起去派出所，几个民警都对我说，你要冷静，先打电话与你儿媳取得联系。经民警点拨，我终于头脑清醒起来。当我通过视频看到儿媳安然无恙时，我连连拍打着自己的脑袋：真糊涂，我差点上当受骗啊！

掐指算来，我玩智能手机也有五六年了，一些基本功能早已熟悉，平时自己喜欢看看报纸、电视新闻，在和别人探讨起此类问题来，思路煞煞清，对骗子的套路很是了解，可是关键时刻却“出洋相”，2 万元差点打水漂。看来，玩手机要头脑多根筋，一定要保持清醒，遇事要谨慎冷静，正如民警同志所说，凡是与钱搭界的事情，要三思而行！

这也是打扰

刘笑冰

教老爸用微信，我说：第一栏的“微信”，好比你一个朋友的家，你去拜访过，就会出现在这里，要发信息，只要在这栏找到他名字即可；第二栏的“通讯录”好比以前手抄通讯录……

现今互相串门不常见了，微信联系似可比作串门。只是串门很少有频繁上别人家的，那样会打扰人家。而现在有些老年朋友，经常给别人发一些自认精彩的链接、视频等。偶尔如此，且内容精彩靠谱，当然受欢迎。但我有两位 70 岁以上的微友，一位喜欢舞文弄墨，隔三差岔五把自己的微博转发给我，并配以“请指教”等谦词；一位喜欢朗诵，三天两头把自己的朗诵作品和做成问候图案的个人照片发给我，还语音私信我看他的朋友圈拉赞。刚开始出于对长者的尊重，我都认真拜读聆听加赞。后来发现他们发的频率更高了，我有点吃不消便不再回复。可他们还是照发。估计是群发并不留意谁回谁不回。出于对眼睛的保护和对所摄取知识的过滤，微信上的东西一般我不看。还有一位 60 好几的朋友，一加上她就发现朋友圈只有她的信息，其他人的都被淹没在她的汪洋大海中，连着几天这样，我耐着性子数一下，她每天都要发近 200 条链接。自然，我果断“不看她”。

鲁迅先生说，浪费别人的时间等于谋财害命。即便没这么严重，让人反感是肯定的。退休和在职对时间自由支配的程度不一，年龄不同喜好会有区别，不同的人对事物的看法也不同。频繁私信别人、给自己拉赞、海量发朋友圈、做广告，都不可取。

微信免费，但也要省着用，不然也是一种打扰。

见字如面

周伟民

表情包，画面生动，丰富多彩，几乎囊括了人间所有的表情，手指一点，你对朋友发的帖子的看法，对朋友的问候和祝福，也都能用生动的表情包传递给对方。一开始，我也很喜欢，也收集了不同系列的表情包，有时也会用。但对有些朋友滥用表情包，渐生腹诽。

一大早起床打开手机，铺天盖地都是“早上好”的表情包，有的人会发三四个不同内容的“早上好”，有画面，也有文字，还有动画，真有应接不暇的感觉；有时对我发的文章或言论，表达赞同和欣赏的，发一个表情包也就算了，有的会发一连串的四五个跷大拇指、鼓掌，或欢天喜地的表情包。过分的热情常会给人虚假的感觉。这些批量生产、统一格式的表情包，表达的是发包人的真心实意，还是裹着漂亮外衣的敷衍了事？我常常怀疑。所以，我每天早晨起床第一件事，就是删除表情包。

我还是很怀念过去书信往来的年代，朋友间，包括恋人，主要靠书信来往，收到来信，看着熟悉的字迹，就像是握着朋友温热的手促膝谈心，很温馨。50 年前我和妻子热恋那会儿，几乎每星期要互相往来两封信，见字如面啊！那种感觉真好！我至今还珍藏着我们全部几百封情书。在微信上，我也更希望看到朋友的文字，有时候，短短的几个字：“最近在忙点啥？”“最近身体还好吧？怎么好久没见到你报上的文章了？”“什么时候一起吃顿饭，聊聊？”就感觉特别温暖，在当下通信发达的年代，再用书信交流已不现实，但写几句简略的话语，把真情诉诸文字，应该不难吧！