

时尚老人元旦也热玩抢红包

专家:老年人学网上社交是好事,家庭和有关机构要给予有利引导

过节通过微信发红包本来是年轻人爱玩的项目,然而现在也在一些时尚老年人之间传播开来。济南市民小云发现,婆婆居然在元旦3天假期内,天天发红包。如今越来越多的老年人开始“入圈”了,对于很多老年人来说,微信并不仅仅是一个社交工具,还成为他们与下一代交流的特殊方式。

本报记者 陈玮

老年大学不少班级建起微信群

3日,元旦假期最后一天的清晨,省城市民小云被微信的提示音吵醒,打开一看,自己的婆婆正在微信群里“撒红包”,而婆婆的兄弟姐妹一个接一个地抢,不到一分钟就抢没了。紧接着抢到一个红包最多数额的人,开始发新的红包。一连三天一群老头老太太玩抢红包玩得非常嗨,真让小云想不到。

小云记得,去年是被婆婆拉进这个“我们是一家人”的群里,大部分是丈夫家的长辈,像小云一样的同龄人只有零星几个。但是不管早上晚上,这个群却非常热闹,“都是老人们在聊天,聊的非非就是今天做了什么,又有了什么新发现,对方城市的天气如何。”小云说,像这样的“老年群”,婆婆加入了不止一个。

济南大学的教授张伟今年就要退休了,元旦假期跟几个已退休的老教师去莱芜玩了两天,而这个计划就是通过微信群实现的。随时随地可找朋友聊天的便利,让张伟的亲家陈文华也热衷上了“建群”,不同时期不同行业的朋友,被分进了不同的群组,陈文华一个人就进了5个群。“每天聊天,就能过一天。”而他身边用微信的同龄人,或多或少都会有一两个微信群。

山东大学社会学教授马广海说,随着微信应用的普及,老年人使用微信的越来越多,甚至有70多岁的老人在几年前就用起了微信。而老年人尤其在退休后,一下子生活空闲了,需要一定的社交来填补。“老年人腿脚不便,而建立微信群就满足了老年人社交的需求。”

在省老年大学上钢琴课的张树林,还经常在微信群里随时向同学请教问题,并且在假期一起约着游玩聚会。“不少班级的学生都建了微信群,QQ群,现在老年人的生活越来越新潮。”省老年大学教务处处长傅立民说。



鸡汤和养生是“老人圈”最爱

小云发现,长辈们分享的内容大多是心灵鸡汤、养生保健、政治解读等,这都成了老年人的最爱。在去年10月,腾讯首次公布微信数据中,显示中老年人最爱分享心灵鸡汤。省老龄办相关人士表示,目前老年人最关心的是养生保健、旅游等项目。

59岁的陈文华是朋友之间公认的“刷屏王”,仅

元旦这一天,就在朋友圈转发了57条链接,其中24条都是心灵鸡汤。有时陈文华还经常把关于做人的心灵鸡汤单独转给孩子看。“孩子虽然大了,还是应该加强教育,他们在经验上还是差一截。”

而张伟对孩子则是放养的态度,他更注重于自己的养生、健康,最近,他的体重一直让他烦心,甚

至连体检都没去,担心检查出问题。他天天关注老年健康的微信订阅号,有文章好的,就转发出来,与大家分享,看到有人分享或点赞,心里就有了说不出的满足感。而且在群里,朋友们还会讨论他所转发的有关健康的文章,比如一篇关于早练的文章,让张伟和退休的同事们约定一起在校园里跑步。

通过朋友圈也与晚辈们拉近了

小云和丈夫长期在济南工作,而婆婆一个人在临清老家。婆婆以前想儿子了就打电话给儿子,但是儿子在部队,不能随时接,久而久之就不打了。小云说,后来婆婆学会了用微信、QQ等社交工具,就给儿子留言或者发语音信息,丈夫有时间了就回,还会发近照给她,甚至有时间就约好跟婆婆视频,老人就很开心。

对于张伟、陈文华来

说,虽然都在一个城市,但他们都同样成为了空巢老人,孩子的生活不便于再介入,微信成为他们与孩子交流的最好方式。张伟的儿子喜欢到处旅游,看到儿子在朋友圈或其他社交网站发的旅游照片,张伟心里就觉得踏实。

小云同事的岳母,退休后的不适应,让她一度消沉,甚至胡思乱想,后来,通过微信等社交平台,跟朋友们联系,不断认识

新的朋友,逐渐有了事情可以做,用小云同事的话说,整个人精神也不一样了,而对于小云同事来说,也放下了一个大的包袱。

傅立民说,用微信等网上社交工具的老年人虽然还是很少数,但会越来越多起来,这是个好事,子女们和有关机构应积极引导,让老年人健康使用、安全使用,同时鼓励老年人将网上和网下活动结合起来。

新知

到底胖不胖不能只看身高体重比

测量一个人是否肥胖或偏瘦,我国医疗部门过去使用的一直是BMI值,即用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。这也是国际通行的衡量胖瘦以及健康程度的标准。而这一标准正在受到科学新知的挑战。

美国西弗吉尼亚大学研究人员最近在《科学公共图书馆·综合》期刊发表论文,提出用SBSI值衡量健康程度比BMI更准确。SBSI的英文全称是surface-based body shape index,字面意思是基于表面积的类型指数。这一指数计入了身体表面积、躯干垂直面、身高、腰围等数据。

有关研究人员说,BMI有严重局限性,只是一种“简单粗糙的”衡量体型的标准,“两个BMI值相同的人可能有着非常不同的体型和尺寸”。他们认为,体重分布才是反映健康风险的重要因素,而不是体重的数值,一个体重集中在“中段”的人健康风险远高于身材匀称的人,也就是说一个BMI值完全正常的人,很可能会因局部超重,仍然应视作“不正常”。研究人员分析了1999年至2004年美国“全国健康和人类营养调查”中11808名年龄18至85岁者的数据,对这些人开展了为期8年的死亡率追踪,研究出SBSI的计算公式。研究人员发现,SBSI对各种死亡率的预测都比BMI准确,SBSI值通常随着年龄增长而增加,但不同性别增加幅度不一样,SBSI值的增加与死亡率上升相关。

据新华社

请您递纸条

“纸条”是本报日子版开设的一个固定栏目,读者有疑问可“递纸条”,本报请有关专家做出解答,对于关注率高的纸条我们还将给予奖励。

目前递纸条的方式有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微博(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!



美国列出10种最健康食物,咱一定要吃全了!

在超级食品被疯狂追捧的今日,人们往往忽略了生活中一些常见食物的营养价值,它们往往富含维生素C、矿物质等,营养价值极高,功效并不亚于“超级食品”。这些食物,你错过了吗?

超级食品是指具有丰富的营养,并对人体有明显的抗氧化作用的食物。不过,美国最新研究显示,再好的食品也不可过量食用,否则会对健康产生不利影响。美国《线体》杂志近日列出10种常见的非常健康食物,它们可以抗疾病、增体能,且大都比较廉价。快来看看都是哪10种食物,2016年一定要吃全了。关注逸周末微信公众号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史信息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。

远不到里程数,节气门咋很脏了 空气差让汽车“嗓子发炎”

本报枣庄1月3日讯(记者 袁鹏) 枣庄市民杨先生的车一直开得挺好,可最近突然好像犯了毛病,爬坡时一下没了动力。开去修理拆开节气门一看,发现上面有不少黑灰,清洗过后车的动力就变足了。而让杨先生纳闷的是,他的车才跑了15000公里,节气门怎么就脏了呢?说明书上不是明确说明节气门两万公里才需清洗一次吗?

杨先生告诉记者,他的车是一辆还挺新的车,只跑了15000公里多一点,应该正是好开的时候,但前两天他开车经过一个并不太陡的坡路时却上不去。事后杨先生将车开到了修理厂,维修人员一查是节气门太脏导致的,拆开只见节气门上积累了一圈黑乎乎的灰尘,像墨一样,颜色重而且很油腻。维修人员

解释说,节气门这个地方上边连接着空气滤清器,下边就是发动机缸体了,相当于发动机的咽喉。它脏了必然会影响车的动力。

记者随后找到该车的说明书,上面确实标明节气门需要每20000公里进行一次清洗,但现在这辆车才15000公里多一点,难道是车辆设计出了问题?对此维修人员说,行驶里程比这还少节气门就很脏的情况也有的。两万公里是厂商给的一个推荐值,实际上要看具体每辆车的用车环境。北方本身扬尘、雾霾比较多,如果这车再经常往乡下等没有铺装路面的地方跑就容易更多地喝进去灰尘,所以两万公里一清洗对开车环境比较脏的地方是不适用的。

抗战70周年纪念币1元兑换



现在主动打进电话,1元兑换抗战胜利70周年纪念币免费送到家,领到健康,领到和睦,领到高升,让您心想事成,让人幸福满满,让我们赢在猴年。

隆重纪念抗日战争胜利70周年,权威机构限量发行的“抗战胜利70周年纪念币”,响应“中国梦,国家富强,民族复兴,人民幸福,文化兴国”战略,抗战胜利70周年纪念币,今天正式向读者1元兑换,现在主动打进电话,1元兑换抗战胜利70周年纪念币免费送到家,每天仅限前100名,赶快拨打报名热线400-152-3399吧!

■送自己,送家人,送亲朋好友!

“收藏到文化,收藏到价值,收藏到好礼,送给自己收藏,送给家人,送给亲朋好友,夫妻和睦开颜笑,事业顺利步步高。”

■收藏带来身价,带来品味,带来友谊。

“这套抗战胜利70周年纪念币我是非常看重!这套藏品有不一的收藏价值和纪念价值!”

对来电领取者有以下要求:

第一是年龄必须在35岁以上,有爱国主义热情的读者;第二热爱收藏,喜欢收藏的读者,第三每人最多来电兑换一套,而且同一个家庭只能兑换一套!

抗战胜利70周年纪念币 来电抢购
报名热线:400-152-3399
全国免费送家