



中老年互联网生活研究报告显示: 老年人最关心国家大事和养生

中国社会科学院国情调查与大数据研究中心和腾讯社会研究中心日前联合发布的《中老年互联网生活研究报告》显示,中老年人更关心国家大事和养生保健,对互联网和智能手机越认同、对自己越自信的中老年人,受骗的可能性也越低。

《报告》显示,在使用微信的中老年用户中,75.8%会上网看新闻资讯,过半数(56.6%)可以自己搜索想要获取的资讯,45.9%的中老年人会关注浏览微信公众号文章。超过八成中老年人会在微信中发表情包、在朋友圈点赞、接收或分发红包。

研究发现,中老年人浏览网络内容排名最靠前的是与慰藉心灵、调节情绪有关的心灵鸡汤和幽默段子,最关心的资讯是国内时事和军情以及养生保健内容。

报告还显示,中老年人的信息甄别能力仍待加强。中老年人受骗信息类型排名前三的是免费领红包(60.3%)、赠送手机流量(52.3%)和优惠打折团购商品(48.6%)。在有被骗经历的老年人中,中等收入和低收入老年人居多,占比分别为67.1%和24.3%。

(摘自老年日报)



气温骤至30℃ 老人穿衣更要当心

这几日,虽然雨水也时常报到,但气温反倒蹭蹭往上蹿,今日最高气温28℃,明日将突破30℃。阳光明媚的午后,初夏的感觉越来越明显了。

大街上,年轻人已经穿上了短袖裙装,可对于早晚10多度的温差,老人还是要特别注意,谨防感冒。对于喜欢在阴凉地方,活动量又偏少的老人而言,一件薄棉衫,一件厚实的外套,是比较妥当的搭配,早晚还觉得凉,加件背心,裤装的话建议比上装稍微厚些,上薄下厚,这是春季的穿衣法则。总之,老年朋友不要嫌麻烦,穿衣不能随意。

这个季节,不少人容易上火,小便赤黄,便秘,舌苔发黄。这是因为肝火上升,致使肺阴更虚,这时,结核病菌也容易乘虚而入。因此,春季老人饮食宜清淡,可多吃一些新鲜蔬菜,如春笋、菠菜、芥菜、芹菜、马兰菜等早春蔬菜。另外,用鸭梨、荸荠去皮煮水喝,可清热、润肺;胃肠消化功能差的,可多吃萝卜,以理气、化痰、和胃。用桔子皮煮水喝,可化痰止咳。

(记者 成姝兰)

风向:南
风力:2级
相对湿度:48%
质量等级:良
主要污染物:PM2.5

今天天气	明天天气	后天天气
多云转阵雨 17-28℃	晴 18-30℃	阵雨 20-31℃

(市气象台31日16时发布)

导读

四位株洲老人清明追思 [A02](#)

老年人逛公园意外受伤 公园管理者该如何担责 [A06](#)

(晚报综合)

大桥之歌

湘江,我们的母亲河,曾几何时,它在日复一日年复一年地为我们提供着舟楫灌溉之利的同时,却又阻碍着两岸人的交通往来。“隔河如千里”,人们只能望河兴叹。“帝子降兮北渚,目渺渺兮愁予!”诉说的便是古代娥皇女英,为追随舜帝被湘江之水所阻,不能与之团聚因而相思痛哭化为湘水之神的悲惨故事。“九嶷山上白云飞,帝子乘风下翠微。斑竹一枝千滴泪,红霞万朵百重衣。”毛主席的美妙诗句更是对这一凄婉动人故事在几千年后仍被人传诵的生动写照。

江水之弊,不言而喻,尤其是在波涛汹涌洪水泛滥之时,不知曾使多少人化为鱼鳖而致无辜的生命被吞噬!这且不说。在人们的记忆中,湘江天堑更不乏血和泪的悲歌。上世纪三十年代中国工农红军一方面军8万多人长征,从江西的革命根据地出发,一路上被国民党军队围追堵截,突围至湘江边时,因无桥强渡,人员折损五万人,致“血流漂杵”,酿成感动天地人的惨烈悲剧!

何时能有一座连通两岸的大桥让悲剧不再重演?便成了自古以来沿江两岸人世世代代的梦想。历史的车轮驶进到20世纪80年代,株洲市政府为发展经济开发河西,为实现把河西再建设成一个新株洲的宏图,决心在市中心广场西面至长江广场东面之间的江上建桥。从1986年3月动工,至1988年12月竣工,用两年零九个月的时间,终于建成了这座全长1192米,宽24米的大桥。从此,一桥变通途。两岸之人往来过江如履平地,人们数千年的梦想终于成为现实。

“横江卧浪飞长虹/一桥高架两岸通/开劈天台成盛境/一江湘水碧如蓝。”这是一位不知姓名饱经沧桑的90多岁的老人,面对这一令世人瞩目的雄伟工程,写下了这样的激情诗句。在他眼里,因为株洲湘江大桥的建造,江水也顺从人意变得晶莹剔透了。

株洲大桥,不只是我市沟通河东河西的桥梁,而且成了市内一大景观。当夕阳西下晚霞映照大桥之时,当夜幕降临桥上彩灯齐亮之际,落日霞光与江水波光交相辉映,桥上华灯与水中灯影竞相比妍,人工之景与天然之景融汇一体,流光溢彩,气象万千,吸引人们驻足观赏,拍照留念,流连忘返。这时,或许那“落霞与孤鹜齐飞秋水共长天一色”的佳句,也一定会从人们的脑际间闪现出来,从而获得一种精神上的审美愉悦。不过,也许他们又觉得眼前之景非古人之景,此景尤胜彼景!于是,便油然而生身为株洲人的幸福和自豪。据说,有天黄昏,一对外地来株洲打工的小夫妻在湘江岸边吵架,忽见桥上华灯齐放,水下灯柱摇曳,两人被这奇妙的景色惊呆了,竟忘记了争吵,转而双双欣赏起这美景来……

“夹岸层楼峙,天台气象豪,江滨飞骏马,征路起狂飙。”而今,继株洲大桥一桥之后,在短短的20多年里88公里的株洲湘江段又建成了六座横跨东西两岸的大桥。这七座大桥为发展国民经济、方便人民生活 and 给人提供美的享受,已经作出而且将继续作出巨大贡献。听闻株洲八桥已经提上日程,更让人欣喜不已。

往事不堪回首,历史翻开了新的一页。如今江水不再被视为畏途,在今人的歌唱中,再也见不到过去那悲怆的音符,取而代之的是欢快明朗的曲调。大桥,为这新的一页历史作了小小的注脚。

(作者:方敬新 72岁 芦淞区德政江南世家小区)

棕树栽于庭院、路边及花坛之中,树势挺拔,叶色葱茏,高大的棕树也好乘凉,因此此作品取名为高棕树上好乘凉。(作者:马立明 66岁 小湖塘社区)

国画欣赏



晨练

东方发白,万里晴空。
迈步神农,拂面春风。
满园翠绿,湖水粼粼。

神塔耸立,大树参天。
百花盛开,五彩芬芳。
鸟儿嬉戏,喳喳唧唧。
一轮红日,冉冉升起。
沐浴朝阳,打着太极。
白鹤亮翅,金鸡独立。
提膝上刺,分脚后点。

一招一式,运气呼吸。
几套拳剑,汗珠欲滴。
一身轻松,步履亦疾。
数年如日,少病健体。

(作者:郭蔚生 84岁 芦淞区人民中路8栋)

诗词欣赏

眷恋军营

年少从军卫国防,摸爬滚打演兵场。
壮年退役到地方,时时眷恋绿军装。
梦游故地营中转,不见战友泪满眶。
军事频道我最爱,不忘初心似在岗。
惊喜我军新时代,强军战力世无双。
不惧魔鬼来挑衅,神仙降妖凯歌扬。

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

赐稿请寄:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编412000;邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。一经选用,稿费从优。

特别提醒:本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸版、电子版、微信版稿酬合一)。凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊读者群:
632352980