

《初相遇·若重逢：
小林深情漫画集》

林帝浣 著
中信集团出版

林帝浣，江湖人称“小林老师”，中国二十四节气世界文化遗产项目申报资料国画作者，“中国诗词大会”节目舞台背景国画作者、动画设计者。小林的漫画和文字直戳人心，有丰子恺的意趣、黄永玉的随性、蔡志忠的幽默，莞尔一笑间治愈人心。

《打造消费天堂》

作者：连玲玲
社会科学文献出版社·启微

作者连玲玲致力于研究城市史、妇女史，师从加州学派代表人物、著名汉学家彭慕兰。在书中连玲玲提出的一大颇具启发性的观点是，百货公司不仅仅作为城市生活中的消费景观而存在，更通过消费这一行为，影响着人们关于社会、生活的日常观念。

《海的那一边》

梅丽莎·弗莱明 著
四川文艺出版社

叙利亚内战迫使16岁的杜娅和家人离开南部小镇，逃到埃及。因为看不到前景，尽管不时听到海上偷渡者遇难的消息，她和未婚夫甘愿冒着巨大的危险偷渡欧洲。不料船只在海上遭到攻击，数以百计的难民掉落海中。

易沉迷总上当老人需引导

“我觉得拼单小程序‘有毒’，爸妈和亲戚们在群里一天发十多条，还会点名让我帮忙砍价拼单，太疯狂了！”石先生感慨，父母现在玩手机上瘾，在沙发上一坐就是小半天，出门遛弯儿的时间越来越少，他担心严重的手机依赖会影响他们的健康。

这种现象并不少见，在知乎上，网友们关于“父母沉迷网络怎么办？”的问题引来热烈讨论。医护人员提醒，老人一旦依赖上智能手机，加入低头族很容易诱发疾病，建议子女告诫老人减少上网时间，同时要保持作息规律。“低头族”

爸妈的互联网生活越来越潮 银发族成移动消费新主力

朋友圈塞满“鸡汤文”，中老年表情包横飞，对网络谣言深信不疑……这几乎是年轻网民们对父母辈使用移动互联网的第一印象，不过这种刻板印象有些过时了。你是否发现，身边的爸妈和七大姑八大姨也成了低头族，手机基本不离手，信息经常秒回，小程序、视频直播、网购等各类操作得心应手。爸妈的互联网生活挺“潮”，各类应用玩得很“溜”，但如何让银发族“防沉迷”，成为愁坏儿女们的大难题。

微信老年用户超5000万

“每天都被群里的信息‘轰炸’，没想到他们这么会玩！”网友石先生说，他所在的二十人家族微信群中，各类小程序消息一刷看不到头。仔细一看，欢乐斗地主、拼多多、趣头条等各种时髦应用都有。如果说红包和表情包是移动互联网教会父母的“第一课”，那么以小程序为主的软件应用正进行进阶版的第二波“教学”。小程序远比APP轻巧便捷，长辈在阅读完一篇“震惊！”这种食材可以延长十年生命”的软文后，能毫不费力地在文末小程序下单一盒保健品。据腾讯近日发布的《2017微信

数据报告》，截至去年9月，微信月活跃老年用户已超5000万，这一数据在2016年同期还是846万，微信已超过电话和面对面沟通，成为他们最常用的联络方式。过去与时代脱节的爸妈，如今被广泛定义为互联网下半场的主要增量“下沉用户”。银发族用户在微信上活跃人数激增，离不开小程序带来的新流量。小程序出现前，中老年人还属于移动互联网轻度用户，只会聊天视频和阅读文章，毕竟玩转APP操作门槛太高，而各类小程序让各类五花八门的软件更容易上手，为他们打开了新世界的大门。

爸妈们拥抱互联网生活方式

“爸妈们”都在手机上玩什么？他们可能比你想象中还要“潮”。80岁的老人在直播间里跳起了舞，70多岁的退休工人一展歌喉，60多岁的上海阿姨在学习弹钢琴……越来越多的老年人被吸引到了直播间里。在老年人下载的APP中，下载次数超过平均比例的前100款中，有5款是直播社交类APP。在一些比较火爆的直播平台，老年主播已占到总主播人数的6%至8%。在某直播平台，一位网名为“望京李春姬”的大妈穿着朝鲜族传统服装，用韩语播报新闻，人气超高。

根据统计，老年用户下载APP数量超过20个的占85.5%，约五成老年用户下载APP数量超过30个，全民K歌、美颜相机、抖音等年轻人追捧的APP，同样受到老年用户

欢迎。在追求健康上，老年人喜欢用下厨房、摩拜单车、糖豆广场舞等APP来健康饮食、健康出行、健康娱乐。“移动支付很方便，骑单车、买菜、网购我都用手机。”提到自己手机上的APP，今年60岁的许娟侃侃而谈，她平时还会保存一些图片，配上文字制作表情包问候亲朋好友，身边人被她带动得还学会了各类新应用。显然，移动互联网早已不只是老年人社交和沟通的渠道，更成为了他们热爱的生活方式。值得一提的是，全国中老年人“剁手军团”已然十分庞大，仅淘宝、天猫就有近3000万的中老年“剁手党”，其中，50岁至59岁人群是主力军，占比高达75%。这部分主力军大多是90后和80后的爸妈，他们深受子女的影响，没事儿都爱上网店逛逛。

“我觉得拼单小程序‘有毒’，爸妈和亲戚们在群里一天发十多条，还会点名让我帮忙砍价拼单，太疯狂了！”石先生感慨，父母现在玩手机上瘾，在沙发上一坐就是小半天，出门遛弯儿的时间越来越少，他担心严重的手机依赖会影响他们的健康。

这种现象并不少见，在知乎上，网友们关于“父母沉迷网络怎么办？”的问题引来热烈讨论。医护人员提醒，老人一旦依赖上智能手机，加入低头族很容易诱发疾病，建议子女告诫老人减少上网时间，同时要保持作息规律。“低头族”

族”老龄化，很大程度上也是因为老年人内心孤单，子女不在身边，让他们更依赖于靠花哨的互联网消磨时间。值得注意的是，据社科院《中老年互联网生活研究报告》统计，中老年人受骗信息类型排名前三位的是免费领红包、赠送手机流量和优惠打折团购商品，分别占60.3%、52.3%和48.6%，但他们维权的意识和能力并不强，近七成受访者发觉受骗后不寻求帮助。因此，子女要多协助父母网上消费，帮助他们辨别网络骗局，让他们更安心地“触网”。



特级厨师苏晓明教你做菜活动正式推出，每周日都将教大家做一个家常菜，即日起向全市征集教学菜品。如果您有想学的菜，可以编辑成短信，发送至18908431151，也可以发送邮件至1972802614@qq.com告诉我们。

您可以关注株洲晚报官方微信(ID:zzwbzwb)，通过视频观看苏晓明做菜的全过程。晚报希望通过这个栏目，您常与家人一起，进厨房做出一份精致美食，甚至邀请亲友和同事，来品尝分享自己的手艺，为生活带来亮色与快乐。

美食菜谱之六：糖醋咕咿肉

糖醋咕咿肉又名古老肉，始于清代，是广东传统名菜之一。据说，每每将它端上餐桌时，周围的食客都会馋得“咕咿咕咿”直咽口水，因此得名。

●主料：肥肉1斤；

●配料：面粉200克、生粉100克、白糖、番茄沙司少许；鸡蛋一个；

●烹饪小技巧：1、汁液煮浓稠，才放入已经炸好的材料搅拌均匀，汁才能裹着材料外皮而不会破坏外皮的酥脆口感。如果汁液水分过多，不够浓稠的话，炸物的外皮顷刻就会软化了。

2、裹粉：猪肉粒要先粘上蛋黄液，再放入生粉中滚一圈，使其均匀的粘上一层生粉。3、炸肉时应先捞起材料再关火。

(记者 赵帅师 / 文 沈三 / 图)

人到老年,我的生活我做主—— 我们将告别“养儿防老”了吗?



▲资料图

2015年底开始，上海社科院社会学所展开了一项关于老年人心理需求和观念的长期调查，调查的主要群体是生活在上海，有一定经济基础和较高受教育程度的老年人。在与51位老人进行调查访谈后，结果让课题组有些意外：“我们对老人的深度访谈和小组焦点讨论会上，没有一个人表示依靠或指望子女养老，一个都没有。”负责课题访谈工作的上海社科院社会学所研究员曲玉萍说。

“养儿防老”的观念开始过时。社科院的调查课题组认为，当下老年人对于家庭养老和养老院的偏好降低，而对社区居家养老和抱团养老的倾向更明显。过去的同事、好友、一块长大的亲戚等很容易形成一个小团体。在以下两位老人的自述中，他们讲述了自己如何自主规划老年生活。值得注意的是，不少上世纪50年代前出生的老年人都经历过社会的动荡、变革，以及经济的高速发展。他们年轻时更多是抱着为家庭和国家奋斗的理想。从某种意义上说，退休意味着他们进入了人生中完全属于自己的阶段，自主地追求想要的生活。

嘉兴65岁宋女士：“现在身体好想去哪就去哪，年纪大了还是要住养老院”

我和我丈夫年轻时吃了不少苦。我1969年毕业于，正赶上“一片红”，上海学生全都下乡插队。我被分到黑龙江鹤岗市萝北县军垦农场，在那待了十年。我们一起过去的知青感情很好，现在也经常聚会。前几年还一起回了一趟东北。1979年2月，我回到上海，随后进了凤凰羊毛衫厂工作。我丈夫是我的邻居，他1969年插队到西双版纳，因为是独生子，按政策1974年就回城了，我插队回城后跟他结婚。现在我们俩都有稳定的退休工资，一个人的工资足够了，另一个人的用作旅游经费。

我们有一个女儿，她很有个性，从小我就用鼓励的方法教育她。她成绩优秀，大学修了两个学位。2008年，单位派她去美国出差，她认识了现在的丈夫，是位美国人，两个人挺合得来，对方就让她去美国。现在他们在纽约附近的新泽西定居。我女儿一直都很有主见，我也支持她。2012年，我和丈夫把原来虹口区的房子卖了，搬到嘉兴海盐县，现在只是在朋友聚会或者亲戚见面才回上海住两天，为了方便，又在虹口买了一间很小的公产权房。现在我们远离城市喧嚣，生活也规律。我们买房的时候开发商就说了，大部分来这里买房的都是从上海过来的退休老人。住到嘉兴之后一点也不寂寞，反而认识了很多新朋友。我们经常出去小区周边玩。我丈夫跑过运输，车开得不错，有的朋友有车，我们就一起开车出去玩。我们知青现

在也有微信群，大家经常约着旅游，玩两三天，价格也不贵。跟朋友出去玩，大家有相同经历，能玩到一起，特别开心。我丈夫喜欢唱歌，我们家里还有KTV点歌的机器，有时朋友过来一起在家里唱唱歌。

现在有了网络和微信，联络也方便了。我女儿喜欢拍照，给外孙拍了好多照片，她就在淘宝找人把照片做成挂历给我们寄过来。外孙今年三岁多了。女儿结婚之后，我们去美国帮她带了一段时间孩子。他们住的地方外国人比较多，因为语言不通，我们跟周围的人也交流不了。我带外孙的时候，还会跟他说一些中文，我觉得他应该多学一点中文。现在老人给孩子带孙辈，责任都挺大的。我女婿是美国人，一些做法和我们不一样。今年还没定什么时候去美国，我们都办了十年签，过去也很方便。

其现在很多人，像我们这个年纪的，跟孩子住在一起也不太适应。我们很多生活习惯都跟年轻人不一样，住在一起难免有矛盾。女儿也提过让我们去美国养老，美国养老的条件也还不错，但是现在政策变动也挺大的。我丈夫不太愿意去美国，他说那边语言不通，生活不习惯，还是比较孤独。

我们今年才65岁，身体也还不错，自己爱去哪儿就去哪儿，用不着人照顾，等到了年纪再大一点，可能还是要回上海住养老院的。我们也留了后路，上海还有房子，去哪儿都可以。

上海65岁吴先生：“无论孩子多么孝顺，养老还是要靠自己”

我之前在建筑公司工作，买断工龄办理了提前退休手续后到太太经营的公司兼职做销售、司机。我有一个女儿，从法国留学回来，现在也在我太太的公司。外孙女4岁半了，家里请了阿姨带。

1967年，我初中毕业，按照当时的分配政策，我到上海建筑局做了工人。大概六七年，其间我去安徽支援过小三线建设。后来有一个机会可以去读书，我没去，选了做驾驶员。后来通过朋友介绍认识了我太太。我太太最开始在上海电车修配厂做油漆工，后来身体不好，改革开放后索性请了病假。一个很偶然的机会朋友介绍她去做营业员，做了大半年，她感觉这个事情她也能干，就自己开始做生意，后来成立了这家公司。

我一直跟我女儿讲，我们夫妻俩都没有背景，靠的是自己勤奋，主要是我太太勤奋。从一个推小车的个体户起家能发展到今天，我很满足了，我给现在的生活打80分吧。我也常常跟太太讲，不要再出去外面跑生意了，都六十多岁了。她有时候也说起后悔的事情，什么什么机会没有抓住，我说我们能从以前的老房子里出来，已经算成功了，应该感谢这个社会。

我有38年的工龄，现在有稳定的退休工资，4000左右。我太太那边的公司算是给我们赚一点开销。在上海，我一直把我们家定义为小康，中等收入水平，算是还可以，还有几套房产。

我妈妈虚岁84岁了，住在我妹

妹那，我每周去看她一次。我爸爸过世比较早，我妈妈把我们带大很不容易。妈妈不愿意去养老院，社区经常有人去看她，给她量血压。对于养老，我们现在也还没有特别清晰的计划，太太还在工作，一是怕没事干，觉得在家无聊，二是现在还有钱赚为什么不赚呢？

我跟朋友也聊到过独生子女养老这个事情。以前说“只生一个好，政府来养老”，现在感觉有些难。我们朋友间也有一个共识，无论孩子多么孝顺，现在靠孩子养老肯定是不行的。我们朋友间也提到过将来大家一起去养老院。我打听过一万元一个月的也不算好。

我上次去奥地利旅游，看到一个景点附近有一个很大的玻璃房子，靠街边，他们说这是养老院。我看到一群老太太坐在玻璃窗边上，看着外面的路人，看她们的穿着和精神状况，比我们这里要好，人家有阳光，还有花园。国内有的养老院管理不好，老人住进去感觉没有尊严，到这个地步，没有尊严了还有什么意思？仅仅只是活着。

我们的生活算比较安稳，但是最近几年经济不景气，难免焦虑，资产一直在缩水，所以我一直关注国家大事的。以前社会发展十年一变，现在一两年就一个变动了，以后的事情说不准。像我们这种条件都焦虑。我想过了，实在不行卖两套房子。中国人总想着把家产留给后代，不到万不得已不能在自己手上卖掉，但现在，养老这个问题还是靠自己。

(摘自澎湃新闻)