

聪明的人是不愿浪费时间的人。

永远以积极乐观的心态去拓展自己和身外的世界。即使断了一条弦,其余的三条弦还是要继续演奏,这就是人生。

能与自己娓娓而谈的人绝不会感到孤独。

●智慧画语  
选择赞赏

撒姆耳拉比在他的教堂里带领一群人学习《圣经》,突然,一名天使出现了,天使对拉比说:

“撒姆耳拉比,你是社区里所有人学习的榜样,你不徇私情,你的品行完美无缺,你对犹太教有很深的研究,你的慈善捐赠堪称典范。

然而,上文已说到,对于陪老人去旅游,这个问题似乎比一般的“尽孝”更难实现——因为对于中年人来说太没时间。早几年,我国各省先后出台了“陪产假”——妻子生产丈夫可以有假陪产。那么,我们是不是可以大胆建议:国家或地方相关部门出台有关相应的法规条例,让子女有个假期可以尽情地“陪老”去旅游呢?

试想,儿女若能在父母需要出远门时请一个“陪老旅游假”,和年迈的父母享受一段慢生活,期间既可拉近家人间的距离,又可完成老人家的愿望,旅行社担心的安全问题也得以解决,这是何等的好事。

延伸  
国家能否设定一个“陪老旅游假”?

记者采访老人时,问及“子女是否愿意陪您去旅游”这个话题,陪与不陪,两个答案对应是自豪和难堪的两种表情。不可否认,老年人内心是渴望孩子陪同的。《论语》中“父母在不远游”之说,虽然现代社会很难做到,但尊老尽孝是中华民族的美德,这是千载不变的。作为子女,每个人都希望有能力去尽孝,这是一个现实的情感诉求。

“我心里话,这次游轮旅游我是想陪二老去,但单位工作太忙,我又在关键岗位,没办法请一个礼拜的假。”王大姐说,“两位老人太想出去玩,他们也听说街坊邻里有人去过,特别好玩,心里就痒痒的。二老年龄这么大了,我不想让他们遗憾,犹豫了好久,最后下决心支持他们去。”

原来,孙先生几年前曾答应陪父亲一起去北京。他年轻时曾有过去北京工作的机会,但因为一念之差错过了,后来也没去过北京了。

“我父亲对北京有一种情怀,一个心结,他想去天安门,看升国旗。他经常唠叨,我也几次许诺他,要带他去,可每次总是因为工作原因没去成。”孙先生一声叹息,“我母亲50多岁走的,没想到,父亲刚满七十,也走了。我总以为以后有机会陪父亲去北京的,可是,树欲静而风不止,子欲养而亲不待。这是我一生中的最大的遗憾和愧疚。”

进入新世纪,老龄化社会大踏步向我们走来。老龄化带来的社会问题迅速显现,在老年人出游这件事上,我们的社会管理部门还需充分调研,进行顶层制度设计,充分考虑各方的合理诉求。“陪老旅游假”,正是这种诉求的具体体现。毕竟,只要条件许可,绝大多数子女都愿尽一份孝心。只是,“陪老旅游假”涉及社会多个方面,建议相关部门需尽快调研政策环境,制订保障制度,细化具体措施,让陪老旅游假有法可依,有章可循,最终体现制度对孝道的确认,而不是仅仅停留在提倡和鼓励之上。

(朱大白 周瑜玲)

# 《中老年人上网状况及风险网络调查报告》发布

近日,公安部刑侦局、全国老龄工作委员会办公室宣传部指导,人民网信情数据中、腾讯公司安全管理部、政务舆情部、微信安全中心共同举办“画像网络新移民 关注银发上网族”活动,并发布了《中老年人上网状况及风险网络调查报告》,本次

调研主要覆盖年龄在50岁以上的中老年人,针对他们的用网情况和网络安全问题进行调查。据近六千份的样本数据显示,互联网成为老年人认识世界、娱乐、社交的又一空间,然而,中老老年人在享受互联网带来便捷的同时,风险随之而至。

## 中老年人网络活动丰富

据调查显示,手机是中老年群体上网主要工具,中老年手机网民占比高达95.6%。不少中老年人喜好网购、查信息、订票、地图导航、上网学习、阅读电子书、网上理财、网约车等等。其中,聊天(71.3%)、看新闻(68.2%)、听歌追剧(50.4%)是他们最主要的上网活动。

从调研结果来看,家庭感情和熟

人交际圈维系是中老年人网络社交主要动力,超八成的中老年人常通过社交软件和子女联系。社交平台也是中老年人获取网络知识的重要渠道,77.1%中老年网民主要通过微信、微博等社交平台上获得网络知识,超过新闻客户端(60.5%)、人际传播(44.1%)等。此外,还有超过一半中老年人常常在网上看视频、听歌等。

## 中老年人触网面临众多障碍

调研结果显示,虽说开始跟青年人一样越来越依赖互联网,但相比年轻人,中老年人触网往往面临更多的障碍。比如,输入法运用不熟练(52.8%)、对互联网软件功能不熟悉(45.0%)、担心误操作造成损失(38.0%)、视力不好或手脚不便身体健康问题(37.7%)、手机功能设计复杂(30.2%)等等。

## 中老年人触网缺乏甄别网络风险能力

虽然,互联网极大地丰富了中老年人的生活和社交,但是由于网络信息良莠不齐,网络风险花样百出,部分中老年人难以分辨,极易成为受害者。根据调研,中老年网民群体遭遇比例最高的风险包括网络谣言(66.2%)、虚假广告(52.7%)、网络诈骗(37.4%)、低俗色情(29.6%)等。

诈骗是当前公众最关注的网络风险类型之一。有关网络诈骗情况的调研结果显示:30.4%的中老年网民遭遇过保健品诈骗,25.1%遭遇过红包诈骗,24.2%遭遇过中奖诈骗。与此同时,也有不少中老年网民遭遇过网络传销(16.9%)、理财欺诈/非法集资(16.4%)、假冒公检法类的诈骗(15.3%)、网购诈骗(14.9%)、游戏诈骗(6.5%)和婚恋诈骗(6.1%)等等。诈骗类型的多元化也是值得关注的问题,选择其他类型诈骗的比例

达到6.7%,高于游戏与婚恋诈骗。从调研结果来看,中老年网民认为自己甄别网络风险能力一般,比如,对网络传销、非法集资,假冒公检法,食药及生活常识谣言表示不了解比例,分别高达36.2%、33.9%、33.7%,当然,这也与骗局本身的复杂程度有关。有六成以上中老年人有意识提升自身上网行为安全,触网时间越久的中老年网民对于提升自身上网安全的意识越强。

年轻一辈对长辈们在甄别网络风险方面的能力显得较为担忧,认为中老年依然需要加把劲提高自身网上安全意识。对比代填与自填结果显示,72.6%的中老年人认为自己有意识提升上网安全意识,而代填中,这一数据为51.1%。可以看出,年轻一辈认为中老年网民在提升自身上网行为安全方面仍然还有较大的提升空间。

## 帮助中老年人避免网络欺骗和伤害

如何保护中老老年人在互联网上免受欺骗和伤害,子女十分关键,调研显示,当中老年人遇到网络风险时,家人是中老年网民的主要求助对象。有83.5%会向家人亲戚求助,35.4%向警察求助,29.5%向老同学、同事和熟人求助。年纪越大的网民对家人及亲戚的依赖性越高。

同时,亲友家人也是长辈们学习安全上网知识的最主要渠道。36.5%希望年轻人关注和帮助老年人安全上网。依据中老年人网民的居住状况来看,和子女(或孙辈)一起吃住的中老年网民希望年轻人关注和帮助老

年人安全上网的意愿,相比其他居住状态的中老年网民更为强烈。公安部刑事侦查局、全国老龄工作委员会办公室、人民日报、中国网络空间研究院、人民网北京大学、及腾讯公司的有关负责人、专家学者出席了发布会,就调研反映出的中老年人网络生活状况和问题进行了研讨。并从推动风险知识科普、升级网络科技产品、降低工具使用门槛等六个方面,发起《社会共治,关爱银发上网族》联合倡议共同应对中老年人风险。

(摘自人民网)

# 老年人想去旅游 子女:能否设个“陪老旅游假”

在生活节奏越来越快的当下,很多年轻人会在节假日约上三五好友一起出门旅游,放松心情。旅游对年轻人来说可能是说走就走的事情,但对于老年人来说,独自出门旅游就是高危行动了。

近日,一位洛阳的八旬老人出门旅游的故事在网上火了。因为,老人在儿女未知的情况下独自启程。老人一早乘高铁到了郑州,玩了一圈后怕家人担心,对人说,一定要在4点前赶回家。网友称老人的举动很可爱,出游时间虽短,但却实现了愿望。

但乐活记者认为,这个故事的背后,折射出一种社会现象,也反映了当今老人的无奈。



世界这么大 我想去看看

物质生活日渐丰富,老年人退休后只需在家享福即可。这是多年前在岗人员对未来美好生活的向往。而如今退休在家享清闲的老年人,却越来越希望生活能多点精彩,旅游开始进入老年人的生活圈。

家住芦淞区、78岁的李奶奶被问及是否想出去旅游时,毫不犹豫回答:“想!”

记者问:“今年出去旅游了吗?”

李奶奶摇头:“他们(儿女)都忙,我哪敢一个人出门,就算我敢,他们也不允许。”

记者问:“节假日为什么不一起去玩呢?”

李奶奶说:“节假日到处是人山人海,看着都怕,再说跟着儿孙们一起出去,我跟不上他们,他们去的地方我也不喜欢。”

在株洲晚报夕阳红俱乐部会员中,有位80多岁的独居老人,上个月报名参加游轮旅游,报名费都交了,可后来,因为子女不签字(按旅行社要求,高龄老人出行需要子女签字)而放弃了。

“我只想出去玩呢,不需要崽女出钱出力,我一个人也能走,但崽女就是不放心,不准我去,而我们又请不动假,真是没办法啊。”退报名费时,老人说,“我一辈子没出过远门,现在只想去看看世界。”

### 旅行社

老人客户多 但要避风险

某旅行社导游罗女士表示,近几年来,报团出游的老年人越来越多,因为老人有钱又有闲。“如果不做老人客户的生意,那旅行社没办法存活了。”她说。

但是,目前我市很多旅行社不接受70岁以上、单独参团的老人游客。

“70岁以上的老人,必须要一位60岁以下的家人陪同,这是我们旅行社的规定,否则我不敢贸然接收。”某旅行社客户经理张先生告诉记者,现在旅游行业利润低,没有必要为了一点利润去冒险,心脏病、高血压,这些老年人犯得较多的疾病,往往是旅游中的安全隐患。

“不是可以买保险吗?”记者问。 “保险公司对年龄要求也很苛刻,老人买的保险,保险功能很弱。”张先生说,即使有保险,出了意外,旅行社多少还是有经济损失。

记者了解到,株洲大多数旅行社社会灵活对待这个问题。例如,通过观察老人身体状况,再决定是否让老人报名;有的旅行社则要求老人出具相关健康证明,最靠谱的是,要求老人的子女签一个“免责协议书”。

总之,旅行社认为老人独自参团出游存在一定的安全隐患,他们在避免风险的同时,也尽量满足老人的出游愿望。

### 子女

我也想尽孝 现实却无奈

家住芦淞区的王大姐,今年45岁,她父母都已经80多岁了。这次,株洲晚报夕阳红俱乐部组织的游轮旅游活动,她为父母报了名,也签了“免责协议书”。

“我心里话,这次游轮旅游我是想陪二老去,但单位工作太忙,我又在关键岗位,没办法请一个礼拜的假。”王大姐说,“两位老人太想出去玩,他们也听说街坊邻里有人去过,特别好玩,心里就痒痒的。二老年龄这么大了,我不想让他们遗憾,犹豫了好久,最后下决心支持他们去。”

早几年,我国各省先后出台了“陪产假”——妻子生产丈夫可以有假陪产。那么,我们是不是可以大胆建议:国家或地方相关部门出台有关相应的法规条例,让子女有个假期可以尽情地“陪老”去旅游呢?

试想,儿女若能在父母需要出远门时请一个“陪老旅游假”,和年迈的父母享受一段慢生活,期间既可拉近家人间的距离,又可完成老人家的愿望,旅行社担心的安全问题也得以解决,这是何等的好事。

### 专家观点

湖南工业大学教授、社会学老师郑自军:

进入新世纪,老龄化社会大踏步向我们走来。老龄化带来的社会问题迅速显现,在老年人出游这件事上,我们的社会管理部门还需充分调研,进行顶层制度设计,充分考虑各方的合理诉求。“陪老旅游假”,正是这种诉求的具体体现。毕竟,只要条件许可,绝大多数子女都愿尽一份孝心。只是,“陪老旅游假”涉及社会多个方面,建议相关部门需尽快调研政策环境,制订保障制度,细化具体措施,让陪老旅游假有法可依,有章可循,最终体现制度对孝道的确认,而不是仅仅停留在提倡和鼓励之上。

(朱大白 周瑜玲)



## 特级厨师教你做菜



### 美食菜谱之八: 麻香牛肉丝

特级厨师苏晓明教你做菜活动,每周日都将教大家做一个家常菜,活动持续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。

您可以关注今晚报官方微信(ID:zzwbzwbw),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。

●主料: 牛肉(500克);

●配料: 鸡蛋1个,生粉、面粉、蒜末、小葱、芝麻、香葱少许;

●调料: 调和油2000克,辣酱油、花椒油少许;

●营养: 牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸,比猪肉更接近人体需要,能

提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜。

中医认为,牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功能。

●做法和步骤:

- 1、牛肉逆着纹理切成6、7厘米长的丝;
- 2、将生粉、面粉和鸡蛋加水拌匀,加入牛肉丝搅拌,再粘上芝麻备用;
- 3、锅中放油,烧至七成热,把牛肉丝放进去,炸到金黄色时捞出沥干;
- 4、带油锅中放入辣酱油、蒜末、葱花,再加入花椒油,拌匀即可。

●烹饪小技巧:

- 1、牛肉丝倒入热油中炸制时,要翻搅让肉丝分开,使其不粘连。
- 2、建议选没有白筋的黄牛肉。
- 3、可用花椒粉和辣椒粉增加麻辣味,但不建议用花椒粒,否则要边吃边挑。

(记者 赵帅帅/文 沈三/图)