

为什么老年人热衷“养生鸡汤”？

贾晓宏

“有一种朋友圈叫爸妈的朋友圈”、“有一种表情包叫中老年表情包”、“有一种代沟叫新媒体代沟”……全民刷手机的时代，老年人也加入其中。但在年轻人看来，老年人痴迷“鸡汤文”，痴迷“健康养生”，并且要求儿女参与分享，给他们增加了不少莫名的烦恼。不过，精神专家认为，“鸡汤文”、“养生文”也是老年人的一种交流方式，年轻人或许不喜欢，但是要尊重他们，引导他们。

有一种朋友圈叫爸妈的朋友圈

“我今年给父母订了一份报纸，因为实在不想看到每天晚上家里老的小的都在刷手机。”杨女士和父母住在一起，这两年，父母用智能手机越来越熟练，老两口迷上了发微信，刷朋友圈。“一家人聚在一起，本来是应该喝喝茶，聊聊天，但我们一家老的小的都在埋头看手机。这还不算什么，关键是我的父母经常会给我发一些危言耸听的养生知识，每次发完之后如果我不回复，他们还要很认真地问我，收到了吗？别忘了看一看！”

“癌细胞最怕它，人人能做到，请告知你的家人！”“有一种水果出事了，近期千万别买！”有网友说：“父母的世界就像一部百科全书，让我们发现了一个全新的科普世界，一边默默地为他们俩逐条点赞，一边还要违心地‘承认’自己懂得太少。”

杨女士有一些医学背景，但自从成

为父母的微信好友后，她发现自己的医学背景在父母那里苍白无力，而父母则成了博大精深的“医学泰斗”。面对同一件事，父母总是更相信网络上的各种版本，更相信老伙计们转发的微信。

父母的朋友圈里还满是“鸡汤文”。年轻人偏爱的“鸡汤文”主要是各种成功学，而中老年人偏爱的“鸡汤文”充满了“疗愈风”。韩老师是一名退休老师，现在她最喜欢阅读的是人生励志语录。“再忙再累别忘了心疼自己，天气已冷，一定要记得好好照顾自己！”“把握好每天的生活，照顾好独一无二的身体，就是最好的珍惜。”每天清晨，韩老师都会在朋友圈来一张图，问候大家早安。很多时候，她的“鸡汤文”表达的是一种无奈，如“人累了可以回家，心累了可以去哪儿？慢慢回忆走过的路，酸甜苦辣，悲欢离合，应有尽有。有些事，无能为力；有些人，不能强求。”

为此，韩老师的儿子屏蔽了妈妈的朋友圈，“都多大年纪了，还看这种高中生都不看的文字！”

有一种代沟被称为新媒体代沟

频频转发“养生文”和“鸡汤文”的老年人，多数会与子女们形成“代沟”，这种代沟被称之为新媒体代沟。很多子女都在抱怨自己的父母拉低了朋友圈的层次，有些儿女甚至选择不看父母的朋友圈。如果说别人家孩子是父母

“鞭策”子女的方式，现在别人家的父母就成了孩子们比较父母的方式。

那么，儿女应该如何看待父母对“鸡汤文”和“养生文”的钟爱？专家表示，如果老年人还能频频转发“鸡汤文”、“养生文”，还要让子女认真阅读，这说明他们热爱生活，关心身边人，身体还好，“至少大脑还能思考，手脚灵活，眼睛不花。”

相对年轻人来说，老年人退休之后，生活圈子变得更窄，社会交往减少，生活更平淡、更单调、更孤独。但他们有时间、有精力，他们的年龄特点，也决定了他们更关注健康。因此，“养生文”的热转是符合老年人生理和心理特点的。但是对于一些“伪”养生的健康知识，老年人往往没有鉴别能力，这就需要儿女多多引。

老年人喜欢彼此转发“鸡汤文”和“养生文”，专家表示，这其实是老年人之间的一种交流方式。就像年轻人在一起会说说现在去看什么电影一样，老年人会通过互相转发“鸡汤文”、“养生文”来增进同龄人之间的交流。跟过去我们见面会说“吃了吗”一样，现在的老年人见面都会说说自己有什么基础病，吃什么保健品，到哪里去锻炼，去什么地方旅游。有时候他们遇到一些不愉快的事情，也需要各种各样的方式来疏解，“鸡汤文”也是一种疏导方式。

（贾晓宏）



“文化养老”老来有乐

1月17日，一场笔墨生香的中老年人“文化盛宴”在双清区民政局孵化基地拉开序幕。

活动当日，工作人员提前准备好墨汁、宣纸、垫子等书写用品，为书画爱好者搭建“圆梦小屋”，一展腹中才华。有的老年人，下笔有神，松柏挺拔有力；有的老年人，行云流水，尽显秀丽娟美；有的老年人，浑厚古朴，内藏沧海桑田……一幅幅形象美、情景美、生活美的作品接连引人注目，唤起了老人们乐趣和回

忆，使在座所有老人们情志畅泄，精神愉悦。

据近几年统计数据显示，双清区60岁老年人口正按4%-7%比例递增。为丰富老年人晚年生活，双清区民政局充分发挥社区社会组织辐射功能，引导中老年人走出来、动起来、学起来、乐起来，推出了“文化养老”这一新举措，进一步有效拓展了社会组织效能，推动政府购买服务触角向“文化养老”延伸。

（邹泉 王海波）

喜看夕阳似火红

王成香

我正式退休后，就来到邵阳市老年大学学习。八年来，所学专业逐渐增加，学习兴趣日趋浓厚。

在职时，一心扑在工作上，紧张而又繁忙，我虽然爱好广泛，样样都想学，但根本没有时间和精力，只得留下遗憾。我从邵阳电大退休后，和众多的老年朋友一样，摆脱了职场、官场的束缚，远离了生活中名利的羁绊，转换了社会角色，解除了压力和负担，真正体会到了“无官一身轻”的潇洒，迎来了我人生的第二个春天。年轻时，我在普通大学求学，只能选修一个专业。如今在老年大学，学员们可以自主决定，选修各类专业。根据爱好和需要，我先后选学了音乐、舞蹈、写作、二胡、书法、普通话等专业，满足了个人的心愿和追求。

为了不断提高教学质量，学校精心选聘德艺双馨、乐于奉献的专家学者和行家里手任教。

老年大学营造的学习环境有利于老年人增长知识，与时俱进，促进身心健康，全面发展。大家在这里勤奋学习，涉猎诗文书画、音乐舞蹈、器乐拳术、英语电脑等，开辟了生活的新天地。通过一系列丰富多彩的活动，极大地调动了老年人学习的积极性，大家心情舒畅，返老还童，彻底摆脱了失落感、孤独感。在这里，老有所学、老

有所为、老有所乐，其乐无穷；在这里，喜获丰收，大器晚成者不断涌现。他们脱颖而出，在邵阳市，在全省、全国乃至国际比赛中，纷纷获奖，捷报频传。如已年过八十岁的老校友王志勇、赵德芳夫妇坚持在老年大学书画班学习多年，夫妻二人你追我赶，勇攀高峰，在多届全国和国际书画比赛中双双夺冠。2009年双双获文化部授予终身成就奖和“德艺双馨艺术家”荣誉称号。2010年又获全国夫妻艺术家评选第一名，他们是老年大学的学习模范，大器晚成者的杰出代表，是我们学习的好榜样。

我在音乐班尽情歌唱，在写作班丰富内涵，在舞蹈班翩翩起舞，在二胡班琴声悠扬，真是美妙无比，如醉如痴。这是艺术的享受，心灵的沟通，知识的升华。在老师们辛勤汗水的浇灌下，我们不断进步。

“人生莫道夕阳晚，年老正是求学时”。我越来越深刻的感悟到：市老年大学潜藏着深厚的文化底蕴，是一个取之不尽，用之不竭的精神源泉；是一部博大精深的百科全书，书中天地大，校内别有春。这里藏龙卧虎，人才济济；春光无限，风景独好。它是老年人学习深造的最佳场所，是当今社会最新型的精神养老院。



1月17日，罗金保老人在市区城南公园为市民表演传统戏曲。罗老今年六十八岁，从小受父母影响喜欢上戏曲，退休后经常来公园与文艺爱好者一起表演节目。罗老认为，只要自己的演出能给观众带来快乐，自己也感到快乐和满足了。 杨敏华 摄

伴着舞蹈慢慢变老

鲁 月

退休前，婆婆老是发愁——退休了，不上班了，怎么来打发多余的时间？于是，婆婆到处打听询问，社区有什么活动可供去打发时间？没想到这一打听，心中的愁云全一扫而光。原来，社区的活动丰富多彩：合唱、舞蹈、戏曲、电脑、书法等等……

通过选择，婆婆参加了社区的舞蹈学习，成了社区舞蹈队的一员。舞蹈队人员不算多，近20人，有专业老师进行教学和指导，对每一位成员的要求也比较严格。

婆婆喜欢舞蹈，儿时曾经梦想成为一名舞蹈演员，能一展舞姿。退休了，为了自己的爱好，也为了健体强身，更

为了寻求一份快乐。

舞蹈是优美的、快乐的，但平时的训练也是辛苦的。舞蹈队员都是六十几岁的人了，腰粗，腿脚硬，每一次排练都是大汗淋漓，但每一次婆婆都很认真，每个动作都要练到老师满意。虽然很累，但很快乐。

邻居的张阿姨是领舞者，她告诉婆婆，要想跳好舞，还要培养音乐感觉，学会听懂音乐的节拍。婆婆就让我帮着下载了音乐，坚持每天做家务的时候听。好在婆婆年轻时是生产队里文艺积极分子，有一定的音乐细胞，时间不长就攻下了乐感关。自从学跳舞后，婆

婆精神抖擞，每天晚上到广场最早，帮着整理音响设备，维持秩序，清扫卫生。当音乐响起时，她就站在最后一排，认真地做好每一个动作，回家还听音乐，时常没人时自己跳起舞步。

婆婆爱上舞蹈，她的退休生活多了一道亮丽的色彩，它使婆婆感觉自己没有变老。现在，婆婆已经站到集体舞的前排，成了别人模仿学习的榜样。每当与人谈起跳舞，她总是感慨地说：“自从跳舞，腰不酸了，腿不疼了，也不抽筋了。这样的好日子，我要好好享受。”儿女们也时常模仿她讲的一句名言：“只要心中有梦想，坚持一定会实现，直到慢慢变老……”

公 告

罗 秘，男，1983年10月25日出生，身份证号码：430521198310258038，地址：邵阳市北塔区资园社区居民委员会江北大世界34号1。2002年12月入伍，在武警武汉支队服役2年，2004年12月退伍到北塔区。当时安置在邵阳市百端化学建材有限公司。2018年1月17日，经北塔区区委常委会、区复员军人接待安置领导小组会研究给你重新安

置到北塔区茶元小学。在此期间，北塔区复员军人接待安置领导小组通过多种渠道，都无法与你取得联系，望你在2018年3月1日前与北塔区复员军人接待安置领导小组联系，并办理相关手续。否则，将视为放弃安置，并以后不再另行安置。

联系人：欧阳德平
联系电话：13187387498
邵阳市北塔区复员军人接待安置领导小组

2018年1月23日

邵阳市教育局2017-2018学年度推荐省级优秀学生评议结果公示

根据《关于评选2017-2018学年度湖南省普通中小学省级三好学生、优秀学生干部及普通高中省级优秀学生的通知》（湘教通〔2017〕434号）要求，我局省级优秀学生代表小组对邵东县第一中学等学校推荐上报的8名普通高中省级优秀学生候选人进行了认真评议。经局党委会研究，同意推荐张锦程等四名同学为湖南省普通高中省级优秀学生（具体名单如下），现予以公示。公示时间为2018年1月25日--1月30日。公示期间如认为下列四名生评选条件和评审程序不符合规定的，可向市教育局纪检监察室举报。

举报电话：0739-5603955 13574997698

邵阳市教育局
2018年1月24日

附：邵阳市教育局推荐省级优秀学生公示名单

编号	姓名	性别	民族	学校	学籍号
1	张锦程	男	汉	邵东县第一中学	G430521200104090270
2	肖洪万	男	汉	洞口县第一中学	G430527200007297219
3	邓 铭	男	汉	新宁县第一中学	G430528200003190218
4	金 柯	男	汉	邵阳市第一中学	G430523200012266614