



老人跌倒干预技术指南来了

有些伤情不能马上搬动

5

小区有支爱心队 主动“敲门”送温暖

4

老人尿血不止 膀胱满是血块

5

寒露天气冷燥 多保暖重滋补

6

长津湖战役 比电影更震撼

7

征稿启事

《老年周刊》全新改版,推出众多全新栏目,其中《老年文萃》《老年艺苑》面向十堰籍或在十堰生活、工作的老年朋友征集书画摄影文学作品。文学作品千字以内(诗歌每首20行以内),感情真挚,富有哲理;书画作品拍成清晰图片。

投稿邮箱:sywblnzk@163.com



拉丁舞大叔
跳出彩人生

日前,63岁的王学农在市老年大学教学员跳拉丁舞,只见他舞姿曼妙,活力四射。

“拉丁舞是一种运动量较大

的体育竞技舞蹈,舞蹈的表现形式特别有活力,可谓欢快激情,深受中老年朋友们喜欢。在老年大学,许多学员在曼妙

的舞步中找到了属于自己的精彩人生!”跳了20多年拉丁舞的王学农说。

图/记者 张启国

追星要理性 老人也一样

■吴忠斌

当成明星对自己的表白。

投票、应援、打赏……在很多人看来,这些比较激进的追星行为只会发生在年轻人身上,老年人和追星没有关系。其实疯狂追星、过度打赏等非理性行为,早已从青少年群体蔓延到中老年群体。随着智能手机的普及,老年人开始接触到社交网络及各类短视频平台,但他们对网络上的信息通常缺乏判断力,网络骗子正是抓住这一点对老人行骗。

有调查显示,三成以上的60后追星群体每月为追星,消费超过5000元,比例远超过其他年龄层粉丝。有分析指出,与传统老人相比,当下的许多中老年人“有钱有闲”,并且更积极地接受新事物,愿意为追星花费大量的时间和精力。同时,互联网和短视频的出现和兴起,也给了他们直观了解明星、网红的机会。

其实,一代人有一代人的偶像,追星本无过错。从邓丽君、“四大天王”到陈奕迅、周杰伦,每个时代都有

每个时代风靡的明星。老年人追星,与年轻人相比,多了一份对青春岁月的留恋,多了一份对未曾实现的梦想的渴望。这些热爱与向往,应该被理解、被尊重。但老人追星往往是因为内心孤单,导致假视频趁虚而入。

不管是年轻人还是中老年人,都应该理性追星。我们应该更多地关注明星的品德和内在美,科学家、时代楷模也是明星,我们不妨多加关注。

说白了,追星是一种精神寄托,中老年人要丰富自己的精神生活,把更多精力放在日常生活中,放在学习新知识、培养更多兴趣爱好上,千万别被一个明星、一个直播间束缚了我们丰富多彩的老年生活,甚至是上当受骗。

作为子女或者亲人,我们应多向老年人普及相关的互联网防骗知识,重视他们的情感需求,给予他们更多的陪伴,而不是一味地指责他们不理智、轻信、昏聩。

当心灵有所寄托,精神不再空虚,自然会避免老人不加辨别地追星,“假靳东”也就没有了可乘之机。