

# 老人每天玩手机近视 2300 度

## 她的老伴视力更差

近日,山东菏泽一位70多岁的老太太每天玩手机到凌晨,一测视力,近视竟达2300度。她的孙女称,爷爷奶奶每天都花大量时间玩手机,爷爷更离谱,每天玩手机玩到半夜一两点,家人劝也劝不动。爷爷去检测视力时,机器都打不出他的验光结果。

对此,不少网友也在评论区表示——

“我奶奶也是,半夜三更玩手机不开灯,因为嫌费电。眼睛都流泪、模糊了,还要看,家里人都说她,她也不听。”

“现在的老人对手机的热情简直可怕,家里老人就是这样,白天手机都不熄屏,并且声音特别大,听着都头疼。”

“等我老了,估计也这样。”

“给奶奶找份工作吧,正是‘闯的年纪’。”

“算了算了,只要他们不买假保健品,玩手机就玩手机吧。”

### 防老年人网瘾,须开好三张“药方”

做着饭还要看手机直播;凌晨不睡觉,就为了刷短视频

频;控制不住网购欲望,化身“剁手党”;在直播间看节目时花大钱打赏……一些难得回家一趟看望父母的网友惊叹,父母竟成了网瘾老人。

有网友吐槽说,现在,角

老人”日益增多,与子女缺乏交流,对飞快变化的外部世界感到不适应,让不少老年人产生强烈的、不被需要的负面感觉。沉迷于网络,其实是在对抗孤独,寻求归属感。不过,网

网上通过各类小视频,我学会了收纳、修理、种花,生活别提多充实了!”

因此,对于老年人的网瘾问题,也需一分为二来看。解决问题的关键并不在于简单粗暴地戒断,而应关注到其背后真正的需求。

### 让亲情成为最好的“解药”

对年轻人而言,既要尊重长辈在网络空间里的探索,又要主动去倾听他们的心声,多一些陪伴和关心。

首先,可以让优质网络内容成为一剂良药。网络内容虽多,但质量参差不齐,假新闻、毒鸡汤、养生伪科学等粗制滥造的内容大行其道,侵蚀着老年人的精神健康。平台应当从关爱老人的角度出发,提供适老、健康、优质的内容,提高其精神生活质量。

其次,要记住“老吾老以及人之老”。让老年人健康地上网,仍需社会、家庭、个体等多方面共同努力。只有真正关注、理解他们的需求,才能帮助他们走出网瘾。

据新华网



资料片

色反过来了:以前,父母总叮嘱自己“少玩手机,不要沉迷”;如今,换作自己敦促父母“放下手机,早点睡觉”了。有的网友为了父母健康,将他们的手机设成青少年模式,不料却引发了家庭矛盾。

老年人为什么会形成网瘾?孤独也许是重要原因。“空巢

网老人的背后,并非全是孤独,也有老年人对新兴事物的好奇和探索。

他们曾是网络世界的“边缘人”,现在,互联网给了他们看世界的机会。社交、学习、看新闻……通过手机网络,他们获得了一种全新的生活体验。一位退休多年的老人说:“在

# 火罐

徐清波

在上世纪六七十年代,寒冬的到来总是让家人的脸上现出愁容。寒冷无情地充斥着家里的每一个角落,仿佛连空气都凝固了。

奶奶是个怕冷的人,寒冬一到,她嘴里总是絮叨着:“冻死了,冻死了,身上一点热乎气儿都没有了。”但只有等到我也喊冷的时候,奶奶才会动用她那唯一的御寒之物。

一天下午,快放学的时候,北风骤起,雪花飘飞。我回到家时,鞋子沾满了雪,鞋底也湿透了。“奶奶,我的脚快冻掉了!”我边喊边踉跄地进了屋子。循着奶奶的应答声,我踩着脚走进里屋,看见奶奶正跪在床边,躬身钻进床底,很快摸出了一个火罐。奶奶用一块破布擦去上面的灰尘,灰灰的陶罐一下子发亮了,圆形的罐口,鼓鼓的罐肚,样子十分可爱。

奶奶跑到厨房,扒开一堆柴草,找到她的珍藏——豆荚和豆秧上的绒毛,把它一把一把装进火罐,然后用纸引燃。火罐顿时冒起了白烟,过了一会,白烟渐渐散去,红红的火发出层层热浪。奶奶叫我坐在板凳上,她把火罐放在我脚底下。残留在鞋子上的雪很快化了,鞋子渐渐冒出了热气。不一会儿,脚暖了,暖流从鞋底蔓延到了脚,然后一直蔓延到全身。

北方的冬天寒冷而又漫长。每天我放学回到家,奶奶都攥着我的手,说:“看看,冰凉冰凉的。”然后赶紧就把我的手拉到火罐上烘。手热了,写字时也灵活了,这个时候写起作业来,字迹工整、流畅,因此我的作业常常受到老师的夸奖。

对孩子来说,寒冬时脱衣进被窝是件苦事,而我却是乐于进被窝的。睡觉时,奶奶先把火罐里的火拨弄得红红的,再展开被子,把火罐放进被窝里,然后一手托着被子,一手扶着火罐,缓缓移动,来回烘烤。奶奶感觉被窝热了,说声“好了”,我便把棉袄一脱,棉裤一褪,像个小地鼠一样,倏地钻进被窝里。奶奶又掖紧被口,看着我舒舒服服的笑脸,说声“睡吧”,接着就去做针线活儿。

寒冷的夜里,我的奶奶用最原始的办法,给我打造了一个小小的暖床,给了我一个温暖的童年。屋外北风凛冽,冷气不时从门缝挤进来,我躺在被窝里,全身暖融融的。奶奶的火罐像暖阳,让我的童年不寒冷。

几十年过去了,火罐是我人生中最难忘的烟火烟火,是我人生中的“红泥小火炉”。奶奶那寒冬中的“一罐暖”,不仅给了我温暖的童年,还给予我成长的力量。在那些寒冷的岁月里,奶奶的爱如同一束光,温暖了我的心房,照亮了我的人生。

# 读书

李俊杰

书籍是人类智慧的结晶,每一本佳作都如同一扇通往奇妙世界的魔幻之门。

当我们沉醉于不同的书籍之中,恰似在与来自不同时代、各异文化、多元思想的杰出人士进行深度交流对话。“多读书,多学习,你就能告别偏执、摆脱狭隘,能够凭借别样的目光静观世界,领略别人难以察觉的绝美风景。”

一日,在熙熙攘攘的街头,我意外邂逅了多年前的老友。他是我们县某局的退休干部。想满怀热忱地赠他几本好书,我问:“你愿意读书吗?”他却一脸漠然,回应:“没那个兴

致。”我接着追问:“那你每天都做些什么?”他无奈地双手一摊,语气中满是沮丧:“什么也不干。已经退休了嘛!”

这话恰似一记威力无比的重锤,狠狠敲在我的心头。退休,难道意味着精神世界的荒芜与凋零?曾经在工作岗位上踌躇满志、意气风发的他,如今竟这般浑浑噩噩、无所事事地虚度时日。或许,我们正在经历着物质日益丰富、精神逐渐贫瘠的可悲改变。

在乡村的蜿蜒小径上,往昔那袅袅升起的温馨炊烟、邻里间充满欢乐的欢声

笑语,似乎正被现代的快节奏无情地消弭。人们在俗世里奔波忙碌,却忽略了内心的滋养与充实。那一本本蕴藏着无尽智慧和深沉情感的书卷,被无情地冷落,默默蒙尘。

然而,我始终坚信,在这片土地的深层,定然还潜藏着对文化的深切期待。如同那沉睡的珍贵种子,只需一场温润如酥的春雨,便能顽强地破土而出,绽放出绚丽夺目、惊艳四方的花朵。或许,我们迫切需要更多丰富多彩、趣味横生的文化活动,需要更多积极有效、深入人

心的引导,促使人们重新发现书籍那令人心醉神迷的魅力,感受知识那震撼人心的强大力量。

读书的真正意义,不只是为了获取知识,更在于开拓出一片开放包容、深邃广博的内心世界。

我满心期待着,与老友下一次相逢时,能够听到他谈论对诗书的深刻感悟,能够看到他眼中重新燃起的对生活的热爱以及对知识的渴求。乡村的振兴,不仅在于物质的充裕、富足,还应该有精神的充实、丰盛。

# 怀念老井

田恩忠

说到井,人们自然会想到“饮水思源”“吃水不忘挖井人”。井是古往今来一个时代的生活必需。我们北方的砖井不像南方院中的小井那样小巧玲珑,而是大而深。

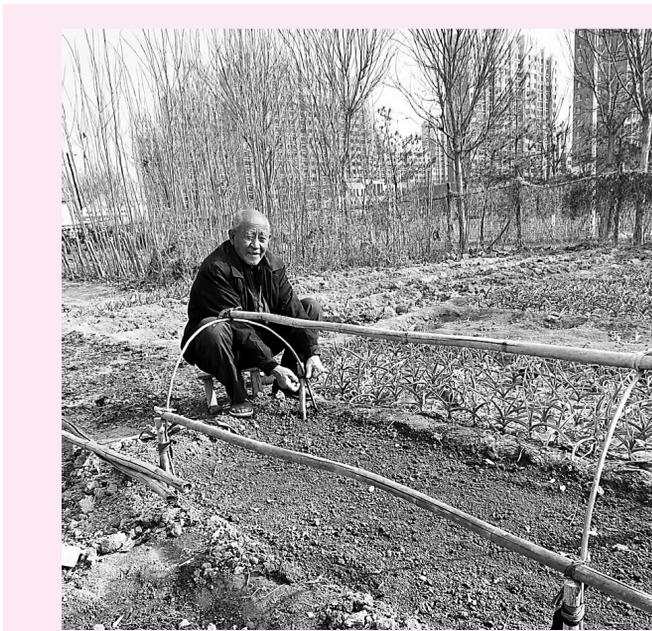
我们村北洼有一口甜水井,常年不干。河水涨,井水不涨;河水降,井水不降。这大概就是“井水不犯河水”吧。井旁有一棵古槐,绿荫如盖,守候着那口井。早些年,村民用轱辘浇菜园。后来,井口安装了一架五轮水车,村里每天派一名妇女看着驴拉水车浇菜园。看水车的妇女可以在古槐下掐草帽辫、纳鞋底,悠悠哉哉。井水浇得各种蔬菜郁郁葱葱:茄子紫莹莹,韭菜青又青,小葱水灵灵,黄瓜、豆角爬满架,辣椒、西红柿火样红……

说到井,有很多故事流传。西

汉末年,王莽篡位,追杀想恢复汉室的刘秀。刘秀跑到现在的沧县黄递铺乡枣林村,人困马乏。他走到一口井旁,却没有提水工具,心想,如果井能斜一下多好。只见井竟然真的渐渐倾斜,使人和马解了渴,便有了“扳倒井”的故事。

说到井,让人感悟到处世哲理。反腐最严酷的皇帝朱元璋不仅以重刑惩治贪官污吏,更注重教育。他曾把井水比作官员的薪水,虽说不能富足,但常用常有。如果一旦因贪腐被查,薪水就没有了。其实,我们生活中何尝不是如此,因贪心而身败名裂者屡屡有之。

后来,我离开了家乡,老井在我的生活中渐渐走远,但使我懂得了“水唯善下能成海,山不言高自极天”的道理。



图话夕阳

今年82岁的李清芳家住沧州市运河区南陈屯镇小吴庄村。他每年都种蔬菜,还经常把菜送给亲朋好友。今年刚一开春,老人就来到菜地忙碌起来。

谢立英 摄