

拿什么拯救你,我的网瘾老伴

镜头

半夜躲在厕所玩手机

“快70岁的人了,玩心真大!儿子说他爸玩手机是‘超长待机’,我说手机‘长’他身上!”说起成广玩手机,米红直叹气。

米红和成广是分房睡的。有一次,米红凌晨三四点起来上厕所,发现成广在熬夜刷短视频。米红推门提醒,成广赶紧放下手机休息了。事后,米红专门找时间跟成广聊了聊,劝他改掉不好的习惯,成广一一应允。

此后一段时间,米红留心观察。没过多久她就发现,成广的“老毛病”又犯了。怕暴露自己半夜玩手机,成广甚至半夜不开灯,拿着手机在厕所里玩。前不久,儿子在家住一晚,起夜时刚好撞到成广“鬼鬼祟祟”上厕所,着实吓了一跳。

早上起床,第一件事就是坐在床上玩手机;晚上洗漱后,也要窝在床上刷短视频,迟迟不睡;上厕所要拿着手机;去厨房也要拿着手机……河南洛阳66岁的米红(化名)说,老伴成广(化名)的网瘾,让全家人“头大”。(摘编自《洛阳晚报》)



痛点 自己也难为情但改不了

玩手机“入坑”这么深,成广自己也没想到。手机里到底是什么东西这么吸引他?“就是瞎看,手机里五花八门,啥都能看,感觉挺有意思的。”成广说,一方面,各种短视频平台内容丰富,自己足不出户就能放眼全世界,各种奇人逸事很吸引人;另一方面,各种网络平台“薅羊毛”的诱惑,牢牢“抓住”了他的心,他转战各平台“薅羊毛”,很有成就感。另

外,成广还跟着网络主播学习特色菜的做法、生活小妙招等。“那些方法明显不靠谱,但他非要相信,谁都劝不住。”米红直摇头。

“年轻的时候,我们俩提醒儿子别沉迷网络,老了老了,儿子反倒要操心他爸的网瘾问题!”米红哭笑不得。对此,成广表示:“说实话,还是有点难为情的。”成广脾气好,米红和儿子说他他也听,但就是去不了他的“病根”。

支招

多融入社区与邻居互动

视力下降、轻微驼背、睡眠不足、精神涣散……因为沉迷手机,成广的身体健康受到一定的影响。对此,国家二级心理咨询师王鹏宇表示,智能手机的普及带给老人的精神慰藉是值得肯定的,然而玩手机上瘾会影响老人的身体健康、心理健康和独立思考能力。

王鹏宇建议老年朋友多融入社区与邻居互动,不能让自己被手机“控制”。此外,家人不仅应该关心老人的衣食住行,更应关心他们的幸福感和获得感。晚辈应尽力帮助老人正确“触网”,老人也应善于接受这样的帮助。此外,相关部门要加强养老、护老方面的建设,满足老年人的多元化需求。

还是不减肥了 做个有福之人

妻子爱美,前些天例行上体重秤称体重,发现自己长胖了。她还听人说,年纪越大越容易发胖,立马说要减肥,发誓说晚上不再吃饭了,还让我监督她。

坚持了四五天,那天我吃晚饭,她在一旁看着,又怪我:“你只知道知道自己吃,就不能劝我吃一口?”

我不解:“你不是发誓不吃吗?”

只见她自动拿来碗筷,坐下来津津有味地吃起饭来,边吃边说:“我今天听人说,人瘦了就没有福气了。身材哪里有福气重要,所以晚饭还是要吃,要做个有福之人。”(河南郑州 李朝云 60岁)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,
不能浪费表情!

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨

所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿

有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座

每个人都能找到自己的圈子和朋友

除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头

还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑

心灵零距离。

前婆婆网上诋毁前儿媳被判侵权

四川乐山的小张在离婚后被人在网络平台恶语中伤,甚至还被公布姓名、照片、家庭住址等个人信息。恶语中伤者,竟是她的前婆婆陈某。乐山市市中区人民法院作出一审判决,陈某侵害了小张的名誉权、肖像权、隐私权,判决其发布致歉声明不少于5日,赔偿小张精神损害抚慰金5000元。

小张2021年9月和陈某的儿子小杨离婚时,陈某要求他俩写了一张14万元的欠条,欠条内容为二人向陈某借款14万元用于经营火锅店。小张说:“实际上借钱我都不知情,而写欠条是在自

己迫不得已的情况下写的。”

后来,陈某于2023年7月将小杨和小张一起告上了法庭,要求他们共同偿还这笔14万元的债务并支付相应利息。经法院一审、二审,均判决小张胜诉,她不用偿还这笔债务。小张原以为这件事就此了结,可没想到从去年9月开始,陈某陆续在网络平台对她恶语中伤,污蔑其骗取钱财,并进行造谣、诽谤、诬陷,甚至还公布了她的姓名、照片、家庭住址等个人信息。气愤之下,小张将曾是家人的前婆婆陈某告上了法庭。(摘编自《成都商报》)

幸福密码 让妈妈开心不需要多大成本

浙江金华60岁的张秀萍最近参加社区的文艺汇演,穿一身优雅大方的旗袍走秀,看起来赏心悦目。台下有一位特别的观众,那就是她的妈妈,83岁的姚招弟。

“我是社区老年学堂的学员,平时有不少演出机会,如果演出地点离家比较近,妈妈都会过来当观众。每当这种时候,我觉得开心都是加倍的。”张秀萍说,她妈妈本身爱热闹,喜欢看各种演出,但是现在身体不太好,精力有限,一般就在小区里或者附近公园走走。有时候,她会带妈妈去

看电影、看婺剧,“让妈妈开心根本不需要多大的成本,只要用心陪伴、投其所好就行”。

张秀萍退休前在北京工作。爸爸过世后,她就把妈妈接到北京一起生活。后来,妈妈希望落叶归根,她就带着妈妈回金华定居。这几年,她不仅把自己和妈妈的日常生活安排得妥妥帖帖,还报了很多“兴趣班”。“妈妈很支持我,我也喜欢跟妈妈分享自己的进步和快乐。”张秀萍说,像她这个年纪,还能跟妈妈朝夕相处,真的非常幸运,她很珍惜现在的时光。(摘编自《金华晚报》)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订购热线:11185
中国邮政订购网(bk.11185.cn)
微信订购:扫描左边二维码
报社咨询电话:0731-88906498