

# 对“网瘾老人”不能怀有傲慢与偏见

## ◎心理驿站

随着智能终端适老化改造的深入进行，互联网的门槛在老人面前变低了。更多的老人享受到互联网便利的同时，新问题随之产生。过去人们最担心孩子沉迷网络，如今不少人开始为自己的网瘾父母担忧犯愁。据央视报道，我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%，其中，超过10万老人日均在线超过10个小时。

老龄化遇上数字化，以前让人感慨最深的是数字鸿沟，指向老年人在数

字时代的手足无措。确实，由于不会用、不敢用、用不起智能设备，很多老人就连“衣食住行购游娱”都遇到了挑战，有的干脆被“智能列车”甩到了外面。可是现在，竟然出现了“网瘾老人”，而且数量还不少。

数字鸿沟与网瘾老人尖锐地并立出现。适老化改造因数字鸿沟而来，从时间上讲，“网瘾老人”出现与适老化改造有着平行线的一面，但不能把两者简单挂起钩来，不能借“网瘾老人”否定适老化改造，更不能因“网瘾老人”而停止适老化改造。互联网适

老化改造不仅不能停，还应该加大力度。

网瘾老人的问题应该引起高度重视。目前来看，对此认识，难言公允与客观，还存在一定的傲慢与偏见。比如说，有的年轻人自己也陷入网络中，不愿意“半斤笑八两”，于是听之任之；有的年轻人出于一种朴素的感情，认为“老人只剩三个‘亿’——失忆+回忆+不容易，手机是唯一安慰”，于是安心若素；有的人看到上瘾的可怕性，又没有多少耐心，于是急而待之；有的人心态不好，甚至认为“这就是当初骂孩子‘早

晚被上网害死’的那些人”，于是嗤之以鼻。

就目前来看，网瘾是一个普遍性的问题，还有扩散性的趋势，而且很难用有没有、有多少克服力来评价和形容，乃至寄望克制力来解决问题。实际上，网瘾面前没有年龄性别之分，并没有哪个群体有天然的免疫力。做一下深入统计，就会发现沉迷网络的现象有多么严重。看看校园里的一些大学生，看看职场里的部分年轻人，即便很多“上有老下有小”的中年人，也有不少人把时间耗在了手机上。智能设备“香水有

毒”突出的一点就在于，它大大激发和释放了现代人的“无聊性需求”。

当前，对于智能设备的负面影响，尤其成瘾机制和防范措施，虽然已经有了研究但还远远不够。在防范机制上，并没有什么一吃就灵的“神药”，很多问题出现在网上，其实根子在网下。比如说，让老年人从网瘾里走出来，首先需要回答“去哪里”。城市化的发展，已经造成了“熟悉的城市陌生的角落”现象，老年人缺少可以安放灵魂、老有所乐的物理空间和无形空间。一些老

年人痴迷于跳广场舞，与沉迷网络有一定的共通之处。现在只有把线下问题解决了，线上问题才会进入可治理状态。

对网瘾老人少些傲慢与偏见，不要借机夹杂一些“私货”，甚至停止互联网适老化改造。当前，有必要系统化地思考和解决问题，而不是简单地就事论事。还要看到，适老化改造不只是网络的事情，而是整个社会的事情，尤其我们的城市亟须补上这个短板，为丰富的老有所乐创造更多的可能。

(据《北京青年报》)

## ◎花吧

### 苹果切开后为啥会变褐色？

#### ◎小科普

切开的苹果放久了为什么会变褐色呢？

有人认为苹果中二价亚铁离子被空气中的氧气氧化成三价铁离子，故苹果削皮后呈黄色，事实上并不是这样。根据实验，浅黄绿色果汁中的“黄绿色”是由细胞色素引起的，并非二价亚铁等离子引起。苹果削面的褐色物质是酚类化合物的颜色反应。酚类化合物(特别是多元酚)易被氧化为醌，醌类化合物有颜色，如邻苯醌为红色，对苯醌为黄色，单宁也含酚羟基，氧化后为黑色。在有酶的参与下，酚氧化为醌的速率更快，如邻苯二酚(儿茶酚)在多酚氧化酶的催化作用下，很快就

能被氧气氧化为邻苯醌。

苹果切面变褐色，就是因为苹果细胞内多种酚类化合物被氧化生成醌类化合物的缘故，醌微溶于水使苹果切面显棕黄色。不仅是苹果，梨子及有些蔬菜(如土豆、茄子等)削皮或受伤后出现褐色，也是酚氧化酶作用的结果。

那怎么样让切开的苹果不变色呢？可以选用这几种方法：

1.添加抗氧化的物质，比如维生素C。但是，这种方法有一个弊端，人可能会因为维生素摄入过量而中毒。

2.隔绝氧气，阻止化学反应的发生，苹果也就不会变色了。比如把装苹果的碗里装一些淡盐水，漫过苹果，浸泡两三分钟，

苹果中的酶就不能和氧气相结合，苹果就不会变色，味道也不会变差，而且盐水还能提高苹果的营养。

3.经过研究发现，有一种多酚氧化酶在苹果变色过程中起到关键作用。如果这种酶失去活性，那变色反应也就不会发生了，科学家想到直接关闭合成这种酶的基因，从而研究出一种不会变色的苹果。

苹果肉中的鞣酸有机物质也会与刀刃的铁质发生化学反应，生成一种黑色的鞣酸铁覆盖在苹果肉表面，使得苹果切面变色。变色的苹果肉不影响食用，少量的鞣酸铁对人的健康没有损害。只是果肉里的鞣酸很难溶于水，如果沾染在毛巾或手帕上就很难洗去。

(据新华社报道)

#### ◎小妙招

### 预防倒刺小秘诀

一般倒刺可通过正常新陈代谢消除，切忌强行撕去，否则不但会留下开口长出新倒刺，还可能感染细菌发炎红肿。想预防倒刺，就要注意保护手部皮肤，多补充对皮肤有益的维生素。

1.凡士林护手 大多数人只将护手霜大面积涂抹在手上，忽略了手指边缘，应仔细将润手霜擦在指甲和指尖。也可将凡士林涂在指甲边缘，加强保湿功效。

2.接触刺激性物料要戴手套 洗洁精、洗衣服等含有刺激性物质，会过量带走手部油脂，洗碗、洗衣时应戴手套隔绝刺激物质。

3.补充维生素 缺乏维生素B2、B6等可导致脂溢性皮炎和唇干裂，而缺乏维生素C会让伤口愈合差、容易裂开等。多吃含丰富维生素的蔬菜水果，有助于皮肤健康，减少出现倒刺。

4.用锋利且干净的指甲刀剪走倒刺 用口和手撕倒刺既不卫生，还会流血易感染。用锋利的指甲刀沿倒刺根部剪掉，让其自行愈合即可。

#### 【相关链接】 手指为何会生倒刺？

指甲旁边有小块皮肤翻起，又叫甲周倒刺，最主要的原因是因为皮肤干燥缺水，导致指甲皱襞的近端或者侧缘干燥开裂而翘起。甲周皮肤与手部其他皮肤略有不同，缺乏毛囊，较薄且没有皮纹和皮脂腺。因此，除了保湿不足，以下习惯都会刺激手指皮肤，易让皮肤开裂：

- 经常接触刺激性物料，例如洗碗、洗衣服等。
- 经常做美甲，刮走指甲皮肤。
- 手指经常受摩擦，例如做球类运动。
- 频繁洗手导致角质层表面油脂被过度去除，角质层失去保护而剥离。

### 小倒刺，危害大！

“倒刺”只是皮肤浅层损伤，本不足为患，但是如果处理不当，比如：撕拔倒刺时方向错误会越撕越大，越撕越深，造成皮肤深层损伤。手是人体当中每天接触外界物体最多的部位，倒刺创口虽小，却极易感染细菌，引起甲沟炎、甲下脓肿或脓性指头炎。有的需要拔甲，有的需要切开排脓，严重者可能会发生骨髓炎，如果细菌通过血液循环扩散至全身，可能会引起脓毒血症。



### 三瓣叶子的植物有哪些？

三瓣叶子的植物有很多，比如酢浆草、紫叶酢浆草、白三叶、三张叶、三叶青等。其中酢浆草的品种繁多，最具观赏价值的当属球根酢浆草，多为盆栽。紫叶酢浆草的株型较大，叶片为紫色，也是三瓣叶子为一组。白三叶多做园林绿化，也就是我们常说的三叶草，如果找到四个叶子就幸运了。三张叶和三叶青是中草药，平时比较少见。

1. 酢浆草 酢浆草的品种有很多，其中最具观赏价值，家庭种植最常见的就是球根酢浆草，其种球非常小，繁殖能力特别强，每组叶子有三瓣，枝叶茂盛，花开颜色鲜艳，花量极大。

2. 紫叶酢浆草 紫叶酢浆草较球根酢浆草来说，其株型更加高大，作为草本花卉，紫叶酢浆草也是很容易长爆盆的，每组叶子也有三瓣，呈紫色，每瓣叶子顶在枝头，无光的时候叶片还会自动闭合。

3. 白三叶 白三叶是我们常说的三叶草，就是我们常吃的三叶草。

### 鳕鱼沙拉饭团轻脂便当

#### ◎主妇手册

**食材:**米饭1碗、鳕鱼块5条、紫甘蓝1块、生菜3片、樱桃番茄适量、台芒1个、草莓4颗、奶酪片1片、寿司海苔1块、原味酸奶1杯。

**调料:**番茄沙司少许。

**步骤:**

1.用三角饭团模具装适量米饭，按压成型；用打花器刻出海苔和奶酪花片。便当盒中铺一层生菜，将饭团装饰后摆放在其中。

2.鳕鱼块化冻后入不粘平底锅中，倒少许油煎至金黄。



3.将鳕鱼块码放在饭团旁边，挤上适量番茄沙司增色添味。

4.紫甘蓝、生菜切细丝、草莓切四瓣、樱桃番茄对切两半。

5.芒果刮皮，贴着核切掉两边的果肉，切1~2毫米薄片，斜着捋成长条，盘成玫瑰花状。

6.将蔬菜水果装在便当盒中，不要放任何调料，防止蔬菜水果被腌出汤汁造成营养流失及破坏品相；用便当盒单独的小盒装适量原味酸奶，食用时和蔬菜水果同拌；酸奶上码几片新鲜草莓花片，除装饰外还可防止在走动时酸奶被晃出来。

文/小 易