

# 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,手机是惟一安慰”,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



## 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。

**一. 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。

**二. 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。

**三. 白三叶** 白三叶就是我们常说的三叶草。

文/小 易

## 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范围涂抹在手上,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,导致指甲皱裂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:

1. 经常接触刺激性物料,例如洗碗、洗衣服等。
2. 经常做美甲,刮走指甲皮肤。
3. 手指经常受摩擦,例如做球类运动。
4. 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。文/巧 姐

## 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