

当父母进入微信朋友圈

老人和子女用微信交流的现象已不鲜见,记者对201位55岁以上的老人展开调查,发现在玩微信的103人中,89人加了子女的微信,却只有7人可见子女的朋友圈,其余九成处于被“屏蔽”(看不到对方动态)或“拉黑”的状态。

每天分享文章被女儿“拉黑”

今年1月,薛兴梅学会用微信后,第一个就向女儿发了好友申请。“中午吃饭时加上了微信,我把她朋友圈看了几条,可等吃完饭,我就看不到了。”薛兴梅说自己懂得“屏蔽”设置,“当时就感觉胸口一疼,我就不想关心下她,怎么还对我设禁了?”

薛兴梅假装不知情,每天在微信上向女儿分享“心灵鸡汤”或养生文章。每次分享完,她还会加上“温馨提醒”,如发完“人体器官作息表”后,她会写上:“你脸色不好,记得11点前睡。”可女儿不仅从不回信,10天后还把自己“拉黑”了。

专家点评:越是关系亲密,就越要给对方留有空间。如长辈向子女分享文章,若说教味太浓,可能遭致反感;“温馨提醒”是好事,但不要影射对方生活,如暗示“你总晚睡”之类的。

发玩笑话被责备“带坏小孩”

“加了长辈微信,感觉挺不自由。”家住四川成都中央花园社区57岁的瞿大庆说,他没关注子女的微信,反倒被79岁的老母亲加了好友。

说起和母亲的微信交流,瞿大庆有些哭笑不得。去年11月,他去贵州双乳峰景区游玩,在微信朋友圈发照片并配上文字,“双乳,你来感受下”。没想到,几分钟后母亲就留言:“别带坏小孩!”瞿大庆立马打电话解释:“这只是个景点,而且我也没加孩子的微信。”之后,瞿大庆很少再发朋友圈,他表示:“顾虑很多,如果我发一些吃喝玩乐的照片,老人家可能会觉得我有时间都



资料图片

不去看她,如果我发点玩笑话,在她看来,也许就是不健康的东。”

专家点评:在关注晚辈微信动态时,建议长辈做一个旁观者,不要过多参与,让子女能够自由宣泄情绪。

带头揭老底 大家聊得开

“想了解子女的生活,先得曝光自己的‘隐私’。”家住北京海淀区安贞街道71岁的范雪楠说,自己与子女的微信交流颇为顺畅。

去年,她和两个儿子一家11口人外出旅游,为了方便安排和通知行程,小儿子建了个家庭微信群。后来,这个群就被保留了下来。隔三差五,范雪楠就在群里揭自己的“老底”,如“奶奶今天去洗了脚,按摩的小伙子长得很帅”,其他人也就聊开了——“点100个赞”“楼主喜欢帅小伙”“这年代还是要靠脸吃饭”等等。范雪楠说,在聊天时要把自己当成晚辈的朋友,开得起玩笑,不摆架子。

文中点评专家为国家级心理治疗师谢静(健康)

有些老人不宜穿保暖内衣

相对于传统的棉质内衣来说,保暖内衣更轻便,保暖性能也更好,所以很多老人喜欢穿。但有些老人不宜穿保暖内衣,以下老年人要谨慎选择保暖内衣:

爱出汗者及内热体质者:老人出汗后,汗液中的尿素、盐类等会附着在体表,可能会引起皮肤过敏、皮肤瘙痒,甚至引发皮炎、湿疹等疾病;

干性皮肤者:化学纤维易产生静电,而且会加重老人内热,使皮肤的水分减少,皮屑增多引起瘙痒;

过敏性鼻炎、哮喘患者:保暖内衣通常利用甲醛染色并使其熨帖,如果衣服上的甲醛含量超标,可诱发呼吸道疾病。(吴凯)

老人吃药“岁增量减”

我们经常看到药品说明书上看到“小儿酌减”字样,但许多人却不了解“酌减”的规则同样适用于老人。

老年人各器官功能逐渐衰退,且由于生活环境和体质的差别,对药物用量个体差异大,耐受性低。因此,一般药物应用时,要从最小剂量开始,逐渐加量,摸索出既能控制病情,又能避免不良反应的剂量,确定比较适合自己的剂量。根据《中国药典》规定,60岁以上的老年人,其用药量相当于成人用药量的3/4,不可自行增加用药剂量。对80岁以上的老年人,只能给予成人量的1/2。老年人常同时患有多种疾病,用药时,应先服用治疗急、重症的药物,待病情稳定后,再兼顾其他病症的治疗。(赵庆明)

·纪实连载

南京大屠杀全纪实

(1)

■文/何建明

1937年12月13日,日本侵略者攻破南京,制造了惨绝人寰的大屠杀。进城的日军,以其占领者的优越感,在随后的几个星期里,残暴地屠杀了已经放下武器的中国守城官兵和普通市民达30余万人,在中国人心头和中华民族史上留下了一段永远难以愈合的伤痛……

作者以详尽的事实和一手资料,以犀利的考问促使今天的读者了解南京大屠杀的历史,深刻反思其历史教训,具有重大的现实意义。

决定难以做出

自淞沪失利之后,南京城陷入极度混乱之中。蒋介石在七七事变后,清楚地告诉同僚:得作纵深持久作战的准备,并且指出后撤的地方乃是四川一带。

这一天是1937年11月13日,地址:中山陵蒋介石办公室。在场的只有蒋介石和他最亲近的幕僚:何应钦、白崇禧、徐永昌和军令部作战厅长刘斐。蒋介石还在一旁的窗口前站着,愤愤地生着闷气。

“……既然上海我们没有落实持久消耗敌人生力的战略精神,也没有达到我们调整战线、保存部队的目标,那么现在就不应该在敌海陆空军便于协同作战的长江三角洲跟日军胶着太久,依卑职看,我军应该继续坚持落实总司令的持久消耗战略原则,不该再为一城一地的得失争强好胜,而要从全盘战略着眼,同敌人展开全面持久的战争。如果拖到日本对占领国每一个县要出一个连甚至一个营的兵力来守阵地的话,那时即使日本在战术上有某些胜利,但在整个战争上它非垮台不可!”刘斐滔滔不绝地说。

“我觉得刘厅长的意见有道理。”白崇禧道。

刘斐得到了白崇禧的支持,便继续说道:“鉴于上述判断,我认为南京是我国‘首都’所在,不作任何抵抗就放弃,当然不可,也不妥。但不应以过多的部队争一城一地的得失,只用象征性的防守,作适当抵抗之后就主动撤退。在兵力使用上,用12个团,顶多18个团就够了,部队太多不利于机动,那样会消耗我更多生力军……”

“刘厅长这个主意还是有道理的。南京一役看来只有这样了,只是苦了守军和南京市民啊!”何应钦转头问蒋介石,“总司令,你看这个思路怎么样?”

蒋介石似乎还在火头上,并没有马上回答。

“我看也只能这样了。不过,你们几个听好了:对所有人不能说我们不死守南京,那样我们不好交待,对市民、对军队,还有对留在这儿的总理——”蒋介石将目光移至近在咫尺的孙中山陵墓,“都不好交待。”

11月15日,第二次高级幕僚会再次在中山陵蒋介石的办公室召开。

这次会议,除了前面几个人外,“军委会执行部主任”唐生智和南京市警备司令谷正伦等参加。主题仍然是讨论南京的问题。刘斐把上次的意见重复了一遍后,蒋介石让大家发表意见。

“我看不妥,南京非固守不可!”唐生智首先回应,他说话时有些激动,“南京是‘首都’,为国际观瞻所系,又是总理陵墓所在,如果放弃,我们何以面对总理的在天之灵?我坚决不同意!”

没有人再说话,因为除了谷正伦外,其他人其实早知道蒋内心所想了。

蒋介石出声了:“孟潇的意见是对的,值得考虑,我们再研究研究吧!”孟潇是唐生智的别号。

这一天幕僚会没有最后作出决定。明日关注:南京城人心惶惶

·小说连载

别对我撒谎

(20)

■文/莉安·莫里亚提

关于珍妮的一小段回忆

“关于您的女儿,我只有一小段记忆。其实,我并不了解她。她比我高四个年级,可我还记得住一些事。一件小事而已。那时我正念二年级。珍妮念的是六年级。我知道她的名字,因为她那时候是红队队长。”

那是一场校园狂欢节。你还记得我们从前走队列表演的活动吗?每个队伍都排成椭圆形队列行进。我经常和康纳·怀特比说学校应该重启队列表演活动。可他只是笑我。”

塞西莉亚看到瑞秋的笑容冷淡了一些,可她决定继续讲下去。她说的话让人心烦意乱还是提不起兴趣?

“我那时很看重重队列比赛,一心想要红队赢。可我不小心摔倒了,我身后的所有孩子都撞到了一起。队伍末端的厄休拉修女喊得像个午夜女妖一样。我都快把心脏哭出来了,那一刻对我而言简直就是世界末日。这时候你的珍妮,她跑来扶我,为我拂去背后的尘土。她轻声在我耳边说:‘没关系的,不过是一场愚蠢的队列展示。’”

瑞秋没有说话。“就这样。”塞西莉亚恭顺地说,“不是什么大事,可我一直……”

“谢谢你,亲爱的。”瑞秋说。“那就是我的珍妮。‘不过是一场愚蠢的队列展示。’我记得这件事。所有孩子都摔倒在地,我和马拉在一旁笑得合不拢嘴。”她暂停了一下。塞西莉亚感觉腹中一紧。她要流泪了?

“上帝啊,我真有些醉了。”瑞秋说,“我今晚真的非常开心。”瑞秋转过头面对车窗,轻轻把头靠在玻璃上,像年轻些的女人醉后那样,“我应该尽量出来走走。”

“这很好!”塞西莉亚感叹道。这是她的功劳,是她使得瑞秋有了重新出门走动的想法,“你一定要来波利复活节后的生日会。周六下午两点,是场海盗主题的派对。”

“你真好。但我觉得波利一定不希望我来搅局。”瑞秋拒绝道。

“你一定得来。”塞西莉亚突然强烈渴望着瑞秋的到来,“把雅各带来!姑娘们一定会喜欢他。”

瑞秋神色一亮。“我到家了,就在前面。”塞西莉亚把车停在红砖屋外,屋子里所有灯似乎都已经开了。“感谢你送我回家。”

“我会去学校给你送份邀请函!”塞西莉亚侧身朝窗外喊道。她不知道自己是否应该下车扶瑞秋进屋。她自己的母亲总觉得这是种侮辱,而鲍·约翰的母亲会觉得不扶等于不体贴。

瑞秋步履灵活,像是读懂了塞西莉亚的担忧。她要证明自己还没老,用不着人们搀扶她下车。

塞西莉亚开始倒车,待倒车完成,瑞秋已经进了屋,坚定地关上房门。

好吧,她把一位小有名气的老太太送回了家,还对她提到了珍妮!这让塞西莉亚有些喘不过气来。

塞西莉亚停在一盏红绿灯下,送瑞秋回家时,塞西莉亚明明暂时忘记了。忘记了波利和以斯帖今日在车内提到的怪事,忘了自己决定今晚便打开丈夫的神秘信件。

她仍然觉得自己有正当理由吗?语言矫正课后的一切平静安宁。

前面那辆出租车,样子很是奇怪,隔几秒就踩一次刹车。好吧。这辆出租车一直挡在塞西莉亚前方,并且开进了她所住的街道,突然停在她家门前。出租车内开了灯,塞西莉亚看到乘客坐在副驾驶位。

一定是金士顿家的男孩。“如果金士顿家的男孩日后看上了我家女儿,”鲍·约翰表示,“我得准备一把猎枪。”

塞西莉亚停在车道上,一边按着喇叭一边在后视镜里观察。那不是金士顿家的男孩。是鲍·约翰。突然看到身着工作服的鲍·约翰。鲍·约翰提前三天回家。塞西莉亚又喜又恼。

她错失了开启信封的机会。塞西莉亚熄火引擎,拉下手刹,解开安全带,打开车门奔向丈夫。

明日关注:费莉希蒂的道歉电话