

# 载歌载舞唱响“夕阳红”

## ——记桃城区鲍凤英老人的活力晚年

李柔嘉

近日，桃城区河西街道琴英歌舞演唱队到河东街道福临托老院演出。有位演员唱腔圆润，舞姿优美，格外引人注目。她叫鲍凤英，今年75周岁，是河西街人，曾获得市先进个人、市第四届文明市民等荣誉称号。

### 巡回演出受欢迎

在小时，鲍凤英曾入选“三线”建设文工团，到邯郸的武安县、涉县等地演出，歌舞功底深厚。1972年1月结婚后，她孝敬婆婆、和睦邻里、勤快能干，很受认可。“俺和婆婆生活了52年，没红过一次脸，没抬过一次杠。”婆婆年迈多病，她昼夜伺候，常常晚上睡不了两三个小时。她长期担任河西街妇女主任、河西街服装厂厂长，积劳成疾。1981年11月，她做了癌症手术一个月，就投入紧张的工作中。她一边抓生产，一边搞文艺，带领河西街文艺宣传队到城区各处演出。

从厂里退休后，她担任路北街道新桥北街居委会主任。2000年6月，她因业绩突出，被推举参选市人大代表。这时，她却查出癌症，无奈退出，去医院救治。手术康复后，她参加了老桃城文艺宣传队，到街道、工厂、乡村巡回演出，宣讲党的方针政策。由于她组织能力强，很快担任队长。她带队到城区福寿康养老院、颐和老年公寓、振华安济养老院等地演出。她还常和衡水爱心小分队、爱之光协会等公益组织联合开展探访慰问、尊老爱幼慰问活动。

她个头中等，样样精通，既可演花旦，也可演小生，还可演青衣。在京剧《沙家浜》中，她演过阿庆嫂、刁德一，还做过报幕员。在评剧《花为媒》中，没人扮小姐，她就演张五可，没人扮书生，她就演王俊卿，没人扮媒婆，她就演阮妈。她还擅长跳《映山红》《开门红》《喜洋洋》等汉族舞蹈和高山族、藏族、维吾尔族等少数民族舞蹈，所到之处，受到热烈欢迎。

### 培养队伍获佳绩

鲍凤英热情和气，诲人不倦，带出很多支文艺队伍。2000年6月，她到市老年大学音乐系学习，组建了老年大学腰鼓队。2002年9月，她带队到深州市高古庄镇高赵圈村演出。高赵圈村设有河北省首个乡村文化站，村民热爱文艺，纷纷挽留她。她在村里住了七天，教村民腰鼓、秧歌。节假日，她经常到武邑县鲍贤兰村希望小学教孩子们腰鼓。2001年5月，村里的孩子们应邀坐飞机到日本演出。她略带遗憾地说：“我因故没能带

孩子们一块走出国门，去给外国友人演出。”2010年7月，她到武警河北总队衡水支队表演。战士们看了节目，请她传授腰鼓打法。当年，武警支队在市级文艺表演中荣获第一名，此后在历次表演中一直名列前三名。

她开动脑筋，编排了很多节目，多次带队到市、省、国家级电视台演出。2013年11月，她带领老桃城文艺宣传队9人，代表河北省到中央电视台综艺频道《舞蹈世界》栏目演出了表演节目《活宝》。“这个节目很幽默。一批搞笑的丑婆，边跳舞边唱‘别看我长得丑，但心灵美……’”她笑着说，“这个节目给观众带来很多欢笑。央视选拔赛80分晋级，我们队得了97分。”

2016年4月，她又一次做了癌症手术。休养了一个月，就去给市区养老院的老人演出，演唱了歌曲《父亲》等节目。大家听说她才做了手术，非常感动，报以热烈的掌声。后来，她应邀去武邑县培训腰鼓队，在鲍贤兰村、清凉店村、李石店村、前孝兴村、鲍新村授课，带动周边20多个村建起文艺队，培养500余名骨干。

### 线上开辟新舞台

疫情发生后，鲍凤英线下演出减少，转入线上，很快脱颖而出。经过层层选拔，她当选线上“全民K歌”平台铁鹰戏曲团第十二团团长。她表演的评剧《三看御妹》“一枝碧桃拿手上”选段、歌剧《江姐》“绣红旗”选段以及演唱的歌曲《妈妈教我一支歌》《党啊，亲爱的妈妈》等都曾获得数十万网友点赞。2022年12月，在铁鹰戏曲团组织的视频演唱比赛中，她被评为“唱将”。

河西街张凤琴擅长唱歌，鲍凤英歌舞俱佳。她俩志趣相投，2018年11月组织20多位老人成立了琴英歌舞演唱队。疫情后，她俩又带队活跃在大街小巷、商场、车间，给群众带去欢乐。每逢传统节日前夕，她俩都带队去敬老院、老年公寓表演《庆重阳》《夕阳好》等歌舞。她鼓励老人们保持良好心态，读书看报，陶冶情操，参加公益活动，献智出力，发挥余热，展现桑榆担当。为庆祝党的生日，鲍凤英带领队员们排练了歌伴舞《没有共产党就没有新中国》《红色娘子军》《北京的金山上》等节目。每年“七一”前后，她们在线上线下演出，受到广泛好评。

鲍凤英先后三次患癌症，但从从不向命运低头，勇敢地同病魔作斗争，发挥文艺特长，贡献“银发力量”，既给自己带来乐趣，又给别人带来快乐，赢得了大家的尊敬和认可。



鲍凤英在市区友力养老院演出。资料照片



近日，鲍凤英在线上演唱歌曲。李柔嘉 摄



鲍凤英（前排中）在市区白庙新居小区为居民演出。资料照片

# 五世同堂贺百岁 冀州李巧桂寿宴成“孝德课堂”

本报讯（记者韩敏）“山中难寻千年树，世上难得百岁人”。近日，冀州区门家庄乡堤北桥村李巧桂老人迎来百岁寿辰。当天，村党支部书记程宝才和村委会成员受邀来到老人家中，为这位老寿星贺寿，弘扬孝老敬亲传统美德，展示移风易俗好榜样。

一大早，老人李巧桂家中便热闹不已。院子里，大家正在有序筹备丰盛的酒席。李巧桂老人穿着喜庆的衣服，高高兴兴地接受来自子孙后辈和邻里乡亲的祝福和问候。

“谢谢大家对我的关心、为我过生日！”老人笑呵呵地说道。虽然已是百岁高龄，但是老人头脑清醒、思路清晰，待人处事和蔼可亲、乐观豁达，且生活可以自理，平时偶尔还会一个人出去散步。

“母亲极力反对大操大办，要求我们一家人吃顿简简单单的家常饭菜就行，也是响应了移风易俗新风尚。”其儿女说，他们遵从老人的想法，只邀请亲人和几位邻居参与，在家里开设了5桌宴席，简朴而不失热闹。作为邻居，程宝才和几位村委会成员是特邀客人。

李巧桂家人丁兴旺、幸福和谐，是个五世同堂的大家庭。她的子女们回忆，小时候，尽管家庭困难，母亲也从从不抱怨，而是将勤俭持家的传统美德融入家庭生活相处的细节中。

生活中难免有风浪，李巧桂

与丈夫一起，携手渡过重重难关，自强不息。在子女们的记忆中，过去的岁月里，父母展示的这种坚韧不拔、相互扶持的宝贵品质，支撑着他们始终能够直面困难、迎难而上，乐观面对人生的种种境遇。

“这一家真的没得说，我从没看到过他们家与邻里红过脸。”程宝才说，李巧桂老人总是笑脸待人，她的言传身教、身体力行以及后辈们的传承，让这个大家庭成为乡亲们交口称赞的敬老爱亲典范。

据了解，李巧桂育有4子4女。今天前来贺寿的亲人和邻居共有40多人，亲人团聚，欢声笑语不断。一场寿宴成了亲人们联络感情、亲密关系的温馨聚会，也成了家族成员之间尊老孝亲、移风易俗的道德讲堂。

像李巧桂这样的百岁老人，在门家庄乡一共有两位。乡党委政府以及各村都十分重视老龄工作，以关爱高龄老人为出发点，落实好各项福利政策和保障措施，时常上门探望关怀，传递温情，助力老年群体实现从“养老”到“享老”的品质跃升。

以此百岁老人生日为契机，堤北桥村将不断引导辖区群众继续发扬传统孝道，自觉抵制婚丧喜事大操大办等陈规陋习，倡导社会主义核心价值观，树立和谐社会新风尚。

# 花甲“读书郎”——辽宁“银发”开学季扫描

新华社记者 白涌泉 王莹

还未到6点，60多岁的大连市民王红军就早早起床，为外孙子准备早饭，把他送到学校后，王红军匆忙坐上公交，赶往大连市沙河口区星海老年大学。早上8点半，换上太极服的王红军走进教室，和同学们一起学练杨式24式简化太极拳。

3月，各地老年大学迎来开学季。与小朋友们一样，花甲“读书郎”也忙碌了起来。

步入沙河口区星海老年大学，教学楼里传来的歌声、朗诵声、器乐声，声声入耳。走进教学楼，记者看到楼道地面进行了防滑处理等适老化改造，墙上加装了无障碍扶手。在一楼的声乐教室，28位老人正在老师的带领下，训练气息音准和咬字归韵。

人气旺——这是记者连日来走访多所老年大学时的最大感受。“2025年春季学期的班级已达到104个，从周一至周六，所有教室都排得满满当当。”沙河口区星海老年大学校长王征说。

辽宁是全国老龄化程度最深的省份。来自辽宁省民政厅的数据显示，截至2024年底，沈阳、大连、抚顺等多个地市60岁以上人口占比均超过30%。近年来，辽宁省委、省政府出台多项政策举措，不断加大老年精神文化需求供给，满足老年群体日益增长的教育和精神文明建设需求。

采取公办民营办学方式的沙河口区星海老年大学，就是辽宁省近年来着力提升老年教育品质的一项有益探索。作为重点民生工程，这所老年大学2016年开课以来，已累计培养学员过万人次。“政府免费提供场地，降低老年大学运营成本，学校自费采购大量乐器等教学用具，课程类别非常丰富，教师团队

也很专业。”沙河口区民政局局长李辉说。

走进沈阳老年大学舞蹈教室，20余位学员在优美的音乐中排练舞蹈《灯火里的中国》。只看背影，记者很难想象这些体态轻盈的学员大多是近70岁的老年人。“我们热爱舞蹈，跳舞能让我们的情绪变得更好，我们班里有同学已经坚持了10年。”沈阳老年大学舞蹈课教师曹琴说。

“办好老年大学是时代所需。”沈阳老年大学教育学院院长滕宇说，从近年来老年大学的发展看，老年人的精神文化需求日益多元，“他们渴望寻找群体和组织，满足自身的归属感和认同感。”

记者走访了解到，当前，为缓解老年教育的供需矛盾，各地也在探索开办“新老年大学”。例如，将老年大学下沉至社区，让老年人走出“家门”即可步入“校门”，“引入更多社会力量，丰富老年教育供给是更好满足老年群体精神文化需求的重要途径。”沈阳市于洪区民政局局长隋冬霞说。

“父母退休后，他们愿意去老年大学‘上学’，我感到既惊讶又开心。在家门口就近上老年大学，他们可以找到兴趣相投的朋友，多参加集体活动也有助于他们的身心健康。”在北京工作的沈阳人刘红鹏说。

“新银发潮”滚滚来袭，丰富老年人生活，帮助他们提高生活质量，实现老有所学、老有所成的老年教育备受关注。“在老年人口比例持续增加的背景下，‘一座难求’课程秒光’乃至‘老年人不想毕业’的现象，既清晰地反映着‘银发族’对于精神文化生活的巨大需求，也折射出行业发展的深层潜力。”沈阳市民政局老龄工作处处长赵睿说。

（据新华社）

# 通宵“赚金币”、沉迷“直播间养生”…… 老人缘何“困”在手机里

新华社记者 陈一帆 周思宇 刘芳洲

最近，许多网友在社交平台上的“网瘾老人”话题中认领起“同款爸妈”：有的沉迷“赚金币”，上网8小时赚回2元钱；有的茶饭不思，刷短视频、看微短剧、听小说直至深夜；还有的不信儿女主播，跟风下单各种劣质保健品……

在良莠不齐的电子信息“围猎”下，老年人“触网”背后既有精彩也有陷阱。

### “网瘾老人”成家人“心病”

今年春节，不少回家过年的人发现，家里的老人使用手机甚至比年轻人还“上头”。第三方平台Quest-Mobile统计数据显示，老年群体月人均使用网络时长达129小时，其中短视频以35.1%的占比高居使用时长榜首。

——有些老人沉迷于做任务、“赚金币”。

这几年，四川的李奶奶迷上了“赚金币”。“看一个半分钟广告获得10个金币，集满1万个金币兑换1元现金。一天刷个不停，赚不到2块钱，奶奶还乐此不疲。而且在平台算法规则下，随着使用时间变长，收益会不断减少。”李奶奶的孙女说。

记者调查发现，这些让老人沉迷的赚钱类APP背后都有着精心设计的繁琐程序，完成任务需要耗费大量时间，提现更是关卡重重。

——有些老人陷入微短剧的“微陷阱”。

不久前，云云意外发现60多岁的母亲迷上了“豪门”“闪婚”“保姆”类微短剧。更离谱的是，母亲一个月的微信支付账单竟高达1万多元，仔细查看付款记录才发现，这些花销由多笔数十元的小订单组成，收款方多为“XX剧场”“XX短剧”，几乎都是自动扣费。

“这些微短剧平台付费陷阱很多，刚开始几分钱就能解锁新的一集，但付费页面隐蔽地勾选了默认自动续费等选项，老年人不知不觉中就开启了自动扣费功能。”云云说。

——有些老人非理性网购成瘾。山东的刘奶奶最近养成了“蹲守”直播间买保健品的习惯。一些主播编造“兄弟反目”“夫妻分离”“千里寻人”等故事，常使用“现在只有最后一批货，爸爸妈妈们快点帮帮我”等话术催促下单。刘奶奶坚信这些内容是真实的，认为自己购物就是在做好事。

此外，还有专门套路老年人的“直播养生局”：先以养生科普短视频引流，吸引老年人跳转微信加群；而后，群里“老师”通过开展公益直播课、设置有奖问答等，不断强化其对产品的认知；半个月后，群里开始推销产品，还有“托儿”配合演戏，诱导老年人跟风购买。

不少群众反映，一些直播间以虚假宣传等手段恶意诱导老年人下单，涉及金额动辄成千上万元。记者在黑猫投诉平台上以“直播+老年人”为关键词进行检索，相关投诉近千条。

### 既伤身又“伤心”

这些在年轻人看来很容易被识破的套路，为何总能轻松“拿捏”老年人？

“种种网络沉迷行为，暴露出老年人的情感需求。”华东师范大学社会发展学院教授魏万青说，随着空巢家庭增多，互联网成为老年人重建情感和社会支持网络的重要渠道，短视频和直播间里的一声声“家人们”“爸爸妈妈”，填补了他们现实社交的匮乏。

记者发现，在短视频、直播、微短剧等领域，一些营销手段和骗局也开始“适老化”，加上算法机制精准捕

获，让辨别能力不足的老年人容易形成行为依赖。

“一是夸大信息，二是提供便利，三是情感慰藉，招招都对老年人特别‘致命’。”清华大学公共管理学院副教授贾西津说，老年群体信息验证渠道相对单一，更容易相信网络上各类违规营销内容，且相较于实物价值更看重情感价值。

老年人长时间沉迷网络，除易造成经济损失外，还容易引发或加重视力损伤、睡眠障碍、颈椎病等健康问题。

2020年至今，小莫的爸爸已经花了10多万元买保健品。小莫说，他爸爸坚信吃保健品能长寿，不去医院看病，不好好吃饭，结果摔了一跤后粉碎性骨折，检查发现还患有骨质疏松、高血压高血脂、反流性食管炎等多种疾病。

“熬夜上网会扰乱生物钟，导致失眠、多梦等问题，还会引起眼睛干涩、疲劳，甚至加速眼部疾病的发展。”湖南中南大学湘雅三医院临床心理科主任蒲唯丹说，过度依赖网络，脱离现实生活，还可能导致老年人生活适应困难、社交能力退化，甚至引发抑郁和焦虑情绪。

中国社会科学院财经战略研究院研究员刘诚认为，短视频平台正成为老年人获取新闻的重要来源，使其更容易陷入信息茧房，从而降低对事物的判断力。记者在采访中发现，老年人上网成瘾后，子女常常抱怨“管不住”“说了不听”，激发家庭矛盾和代际冲突。

### 助力银发族摆脱网瘾

置身于数字化社会，老年人融入互联网是大势所趋。如何扫清老年群体跨越“数字鸿沟”过程中的障碍？如何将网络工具转化为老年生活的赋

能手段？

早在2021年，工信部就曾发布《移动互联网应用（APP）适老化通用设计规范》，明确指出适老版界面、单独的适老版APP中，严禁出现广告内容及插件，也不能随机出现广告或临时性的广告弹窗。

魏万青等建议，面对层出不穷的诱导式网络消费、网络诈骗等，相关部门应强化监管力度，对恶意诱导行为进行坚决打击，着力解决重点人群触网的安全隐患。同时，积极开展培训服务，常态化向老年群体普及网络安全知识，对典型不法行为进行曝光，筑牢老年人科学上网“防护网”。

“帮助老人更好地适应数字化生活，平台负有重要责任。”刘诚等表示，平台应对面向老年群体的健康类信息加强审核，持续优化算法设定，不过度向老年人推送同一类型内容。同时，还可对65岁以上用户增设“弹窗提醒”“防沉迷提示”等功能，在大额付款、连续上网超过一定时长等情形下，提醒老人规避风险。

受访专家认为，不少老人退休后面临社交“断裂”，很容易因无所适从而沉迷网络世界。助力老年群体摆脱网瘾，需要强化适老化设施保障，增加社区服务供给，在现实生活中对他们给予更多关心，提升养老服务水平。

武汉大学社会学院副教授夏柱智等建议，在城市社区和农村建设更多老年活动中心，提供丰富多彩的文体活动，帮助老年人维系、拓展社会关系，促进其广泛参与社会生活，满足其情感、社交等基本需求。此外，还应大力倡导家庭观念，鼓励子女尽可能增加对老年人的陪伴，提高他们的存在感和幸福感。

（据新华社）



3月26日，游客和穿着“老寿星”服饰的工作人员在银发旅游列车上合影。当日，“乐游长三角”银发旅游列车C3003次搭载近百名游客，从上海南站出发，驶向江苏溧阳，开启三天两晚的天目湖康养之旅。自此，“乐游长三角”银发旅游列车开行的目的地扩容至长三角第30座城市，让更多银发旅客乘坐高铁畅享“诗和远方”。新华社记者 王翔 摄