

新闻大家谈

这篇文章我爱读

“黑名师”健康课 老年人要当心

“我们就是要‘小病自己治、大病少花钱’”“课程不收一分钱”“提供最权威的电话专家问诊服务”……您是不是经常能看到“为你健康着想”的“贴心”主播？随着民众健康意识逐渐增强，在网络直播不断普及的当下，不少中老年用户渴望通过线上继续“充电”。然而，部分商业机构正是看中了老年用户的此类需求，在网络直播平台大肆兜售所谓“健康课程”，并以此牟取不当利益。

此类商业机构首先在短视频平台直播中，以“养生操”或“免费公开课”的形式，诱导用户加入网络群聊，随后对人群的老年人“洗脑”，通过贩卖“癌症焦虑”等方式，最终诱导老人以数百元至上千元不等的价格购买相关“健康课程”。由于此类商业机构多为不知名的小微企业，一些用户在发现上课“没有效果”后退款繁

琐，从而造成老人经济损失。

《济南日报》：基于对身体健康的高度重视，以及防范意识的相对弱化，中老年人成为虚假宣传和营销诈骗的重点对象。《中老年互联网生活研究报告》显示，中老年人更关心国家大事和养生保健，浏览网络内容排名最靠前的是养生保健类和生活常识类信息。之所以如此，跟中老年人身体机能下降、健康隐患明显增多有必然的联系，出于对自身健康的重视与关注，他们对养生保健类健康知识的需求就会明显增加。

在如此强大的需求面前，以健康公开课为名的套路，就很容易引起广大中老年受众的参与。被“洗脑”后的中老年人就会被商家牵着鼻子一步步走，最终成为不断被套现获利的对象。从成因和出路上看，行骗中老年人套路翻新，

应当通过各方责任主体的共同努力，为中老年人权益保护修筑一道坚实的护城河。

广西新闻网：老年人想多掌握一些健康和养生知识是好事，但不能被人牵着鼻子走。一方面相关平台应对从事健康科普的主播进行资质审核，另一方面中老年朋友在各类直播平台上寻觅健康科普内容时，也应认准平台的“大V认证”，切莫掉入仅以牟利为目的的陷阱中。

《扬子晚报》：一个正常健康的社会秩序里，不应该出现各种各样的骗局，也不能把全部的防范工作都交给老年人自己来做。公开售卖的各类“健康课程”，的确涉嫌多重违法行为。如虚假宣传，很多宣传都有过度夸大课程效果的嫌疑；如散布谣言，扰乱公共秩序，一些“健康课程”的内容跟医学毫无关系……问题频

出的“健康课程”，有关部门完全可以对其进行行政处罚，乃至追究刑事责任，以精准打击形成必要的震慑力。

其实，打击不是目的只是手段，最终目的还是要避免老年人上当受骗。而要做到这一点，则需要综合施策。一，对各大直播平台来说，可针对老年用户设置“一键投诉”功能，方便老年人投诉举报，也方便市场监管部门及时掌握相关线索，并顺藤摸瓜，找出一条链上的违法行为；二，对各大专业医务工作者和医疗机构来说，可以主动作为，在各大平台上发布权威、科学的健康科普内容，满足患者的需要；三，对年轻人来说，也应注重对老年人情绪价值的呵护，掌握他们的内心动态，培养他们的互联网思维，从源头上避免老人上当受骗的可能性。

河南郑州李朝云：读了《忆往昔》刊登的《摘榆钱儿》一文，我不由回忆起儿时的岁月。那时，家里粮食紧缺，我就爬到榆树儿上摘榆钱儿，装满了布袋才回家。母亲用榆钱儿做窝窝头、熬稀饭，变着法子给我们吃，味道香甜可口。吃榆钱儿在一定程度上缓解了当年家里粮食紧缺的情况。

江苏宿迁谢庆富：《这位“60后”真不简单》一文中，范为华开办残疾人阳光家园庇护工厂，吸纳残障人士就业的故事，真令人感动。对符合法定就业年龄、有劳动能力和就业需求的残疾人而言，就业是改善生活状况、参与社会生活的基础，也是其融入社会、实现自身价值的重要途径。但由于残疾人在生理、心理上存在种种缺陷，和健全人相比就业竞争力不足，存在较大就业困难。他们在“范妈妈”开办的工厂工作，不但有经济收入，更重要的是对生活充满信心和希望。

保定安国张礼恒：平时我做饭爱做面食，很少炒菜，家里虽然调料一应俱全，但就是不如老伴做的菜有味道。看了《百世顾问》刊登的《放调料也要讲“火候”》一文，我找到了问题所在，其原因就是炒菜放调料不讲“火候”所致。除了选对调料，用对时机也很关键。后来我按照文中介绍的方法炒菜，果然美味可口，家人连连称赞。

石家庄王少青：看了《百世顾问》刊登的《这些洗碗坏习惯建议早改》一文，我认为这样的温馨提醒非常有必要。文章列举了洗碗的几项坏习惯：泡着不洗、擦碗布不消毒不更换、洗洁精直接涂碗上等，这些都会造成细菌滋生。文章还提醒要及时洗碗、更换刷锅布和擦碗布，这些良好的生活习惯我很赞同！

以前看报，我知道了洗洁精残留对人体健康的危害，所以一直以来，我都不用洗洁精洗碗。如果盘子太油，可以先用纸巾擦掉表面油污或者用热水冲一下，再用流动的清水刷盘子，盘子会洗得很干净。希望多刊登这类生活小妙招，真是既方便又实用。

坐而论报

读者说事

《凡人养生》太提气

石家庄申德明：“我今年已97岁。眼下，我走路不用拐杖，每天还能买菜、烧饭、干家务，空下来还能看报、玩手机、看电视、听戏曲。”前段时间，《保健养生》版《凡人养生》栏目发表的一篇文章，开篇这两句话，让我感到特别震惊。

文章作者年近期颐，还有这么好的身体，这是多大的福气啊！我真是羡慕极了。不禁想，我比老先生小30岁，30年后我会是什么样子呢？还好，老先生养生经中提到的“心态好、爱学习、多运动”我都具备。这篇文章对我来说太提气了。因此，我自己未来的晚年生活充满了信心。想到此，我由衷地笑了。

上海陈祖龙：前几天，一家人驱车外出游玩。久居家中，难得亲近大自然，有说不尽的惬意与开心。但女儿发现手机竟然不知什么时候不翼而飞了，她沮丧的面孔影响了一家人的心情。

我思忖一番，搬出唐代韩愈的诗句好言相劝：“最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。”一家人难得出来玩

诗词融入日常生活

一次，不要为这事坏了兴致。”随后，女婿心领神会，说道：“‘千金散尽还复来。’身体健康，心情愉悦才是最重要的。我再去给你买一个。”紧接着，老伴慢悠悠地说：“‘久在樊笼里，复得返自然。’遇事坦然面对，一家人开开心心，比啥都好。”在大家的劝解下，女儿的脸上终于露出了笑颜，我们还拍

了全家福。

我们一家人都爱吟诵诗词，就连小外孙也不例外。一次，外孙一碗饭吃了半个小时还没吃完，女儿不耐烦了，准备将饭倒掉，外孙正腔圆地说：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”说完，他拿过饭碗，三口两口吃完了剩饭，引得大家哈哈大笑。

读者交流

亲身感受城市蝶变

石家庄董天恩：5月24日刊登的《李辉 燕春饭店开启石家庄高楼建设新篇章》，是一篇好文章。文章采访了参加燕春饭店建设的李辉，展现了石家庄高楼的建设历史。对于读者来说，这篇文章好像是一本沉淀已久的“连环画”，使人看后留下深刻的印象。

1954年，我在石家庄读书时，城区没有大高楼，三四

层就算是高楼了。70年来，石家庄城市建设的脚步从不停歇，这里已经成为一个高楼林立的大都市。

当年，和朋友路过燕春饭店门前时，我曾表示，想到燕春饭店住两天，看看里边有多么高级。朋友却说，这哪是一般人住的地方？仅过了半年，我们科技出版社承办“全国地方科技出版社图书展销会”，

主会场就设在燕春饭店。作为会议的工作人员，我在燕春饭店吃住了一个星期，感到非常自豪。可见，当时的燕春饭店在人们心目中的地位有多高。

这篇文章不仅给读者展示了石家庄高楼的建设历史，还表扬了建设者自力更生、奋发图强的精神，文笔通畅，深入浅出，读后耐人寻味。建议贵报多登这样的采访文章。

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说

来信地址：石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座
电子信箱：yzlnbdzcz@163.com

诵读红色家书 感悟初心使命



近日，河北省军队离退休干部第二休养所开展的红色家书诵读进社区活动，在石家庄市新华区尚水苑社区举行。活动中，军休干部们声情并茂地诵读了《海棠花祭》《向东方》等经典作品。
通讯员 吉宇菲 报道

唐山市多项措施加强离退休干部党建工作

探索党建新模式 挖掘银发典型事迹

本报讯（通讯员 李大源）近日，唐山市委老干部局印发了《关于进一步加强离退休干部党建工作的有关措施》，从七个方面对全市离退休干部党建工作进行了安排部署。

《措施》要求，积极探索“网上党建”新模式，加强老干部、老党员用网意识、用网能力的培训，确保不能参加线下活动的在外党员、流动党员以及行动不便党员实现组织生活和学习全覆盖。持续开展“示范党支部”创建工作，各地各单位推荐1至2个

“示范党支部”，切实发挥示范引领作用。建立离退休干部党支部班子后备库，把退休或即将退休的党员中党性强、乐于奉献、年龄一般不超过70岁的党员列入支部班子后备库。推动离退休干部党的建设与关工委工作互促共赢，落实唐山市两办《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的具体措施》有关要求，全面推动在离退休干部党组织中建立关工委组织。及时更新银发人才库。对作用发挥突出的涉老团体、学科带头银

发人才，积极落实相关待遇。加强离退休干部日常教育监督管理，通过开展集中性纪律教育、政治学习等形式，加强对退休领导干部的教育管理工作。加大典型选树力度，深入挖掘一批优秀基层党组织、“五老”工作站和离退休干部的典型事迹，激励更多基层组织和个人为唐山高质量发展贡献“银发力量”。

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333