

## 世象杂谈

“77万条未读”  
叩问“适老”短板

周荣光

“有人知道微信如何批量删除企业微信联系人吗？”最近，广东网友小林（化名）发现奶奶手机的微信上竟有77万条未读消息，在社交平台发帖求助。小林介绍，奶奶的手机近期异常卡顿，她帮忙查看时才发现，微信里塞满了各类广告营销群，奶奶是通过添加企业微信联系人后被拉入群的，认证主体多为杂货店。而奶奶的微信里存有大量亲友聊天记录，无法弃号重来。

“77万条微信未读”，远非简单的“骚扰”。这一荒诞的场景，直指互联网适老化改造的短板。

乱象的滋生，源于平台机制的漏洞与安全设计的缺失。根据微信的现行机制，企业微信群聊不超过40人，好友可直接拉人，无需用户同意。不法商家利用这一漏洞，批量添加老年用户微信，拉群推送广告。而平台给出的手动退群、溯源删好友等方法操作复杂，对数字操作能力薄弱的老年人而言，几乎不具备可行性。

近年来，随着互联网应用及智能终端适老化改造的持续推进，大字体、大图标、语音播报等功能，有效降低了老年人“触网”门槛。但也要清醒看到，当前不少适老化改造更多聚焦于“看得清、点得到”的基础使用体验，却普遍忽视了“用得好、放心用”的深层需求，导致不少老年人陷入了网络骚扰、权益受损的新型数字陷阱。

补齐互联网适老化改造的短板，需要监管部门和相关平台同向发力。监管部门应将老年数字权益保护纳入平台考核体系，加大对恶意营销、网络骚扰行为的惩戒力度，抬高违法违规成本。平台企业应扛起主体责任，收紧批量加好友、批量拉群权限，为老年人账号增设专属防骚扰模式。

让老年人安心共享数字红利，是老年友好型社会建设的重要内容。推动互联网适老化改造从基础体验优化向深层权益保障发展，切实帮老年人避开数字陷阱、守住数字权益，才能让银发群体更从容、安全、体面地拥抱数字时代。

## 耄耋伉俪传昆曲 公益授课进社区

本报记者 李晨阳

6月24日上午，石家庄保利·拉菲公馆朗菲园社区的活动室内，笛声清越，水磨腔婉转。在满庭芳昆曲研习班上，79岁的赵密芝正在认真讲解昆曲的唱腔与身段，身旁80岁的丈夫刘彦昭手持曲笛，笛音与吟唱相得益彰。

赵密芝、刘彦昭这对银发伉俪自幼与戏曲结缘，年少时一同就读于河北省戏曲学校的“昆曲科”，专攻表演与伴奏。回忆起12岁赴北京北方昆曲剧院学习《双下山》的经历，赵密芝记忆犹新，“那是困难时期，返程到保定

后买不到车票。数九寒天，我们顶着零下十几度的低温，徒步40多公里回学校。”赵密芝说，当年恩师韩世昌先生带病反复为大家示范动作，那份对昆曲的热爱深深打动了她。寒来暑往，赵密芝凭着一股韧劲儿，练就了扎实的功底。

岁月流转，昆曲一度沉寂。在河北省京剧院工作期间，尽管被环境所限，赵密芝、刘彦昭心中的火苗却从未熄灭。工作之余，他们总要抽出时间温习唱段、打磨技艺。退休后，夫妻俩更是以曲为乐。居家闲暇时，赵密芝唱曲，刘彦昭吹笛，始终坚守着这份

昆曲情缘。

今年5月12日，应几位爱好昆曲的老人邀约，年近八旬的赵密芝正式开办公益研习班，教授《游园惊梦》《玉簪记》等经典剧目，老伴刘彦昭全程伴奏。

虽说年事已高，赵密芝教学却一丝不苟。课前，她精心备课，细化唱腔音标、拆解身段动作、梳理剧目典故；课后，她逐一聆听学员的音频作业，细致点评纠错。“只要大家愿意学，我就愿意教。累点没关系，把昆曲传下去就是我们最大的心愿。”赵密芝说。

这份坚持感染了各年龄段的居民。课堂上，既有

银发老者，也有稚气孩童。一位8岁的小女孩便是其中之一，小女孩的母亲邱晓飒欣喜地告诉记者：“带孩子参加过一次昆曲活动，当听到《牡丹亭》的曲子，孩子一下子就入迷了。得知赵老师在小区开课，我立马就报名了，就想让孩子从小接受传统文化的熏陶。”

高血压常年困扰着赵密芝，连续两小时示范动作常让她头晕目眩。但只要站上讲台，她便全神贯注。“看着学员们期待的眼神，我必须坚持把每个动作做到位。”赵密芝坦言，能用所学回馈社会、报答国家的培养，一切付出都值得了。

水磨雅韵，日日绕梁；银发丹心，步履未停。赵密芝、刘彦昭以曲为媒，扎根社区，不仅为昆曲传承搭建了新平台，更让这项古老艺术走出剧院殿堂，进入寻常百姓家。

## 新闻超市

## 手工花灯

近日，石家庄市桥西区塔坛社区新时代文明实践站联合普爱养老，开展了手工花灯制作活动，丰富辖区老年居民精神文化生活。活动现场，大家互相配合，不一会儿，一件件精致美观的花灯便陆续成型了。

(刘文雅)

## 携手相伴福寿绵长

寿星：赵淑兰  
(90岁)

健康素描：赵淑兰(右)今年90岁，家住石家庄市。赵淑兰与老伴经常一起买菜、做饭，老两口讲究科学膳食，每日食谱精心搭配，饮食规律，身体健康。

赵淑兰的晚年生活丰富充实。她坚持订阅报刊，20余年从未间断。她还爱好音乐，平日时常哼唱歌曲、弹奏钢琴，活动手指、活络头脑。

赵淑兰和老伴喜爱外出活动。儿子儿媳一有空便会陪同两位老人出门散心。近日，家人专程陪二老前往公园游玩，欣赏夏日景致。

通讯员 吕万里/文 褚桂宇/图

398  
号  
寿  
星  
赵  
淑  
兰

## 老教师迷上曳步舞 跳出别样“青春范儿”

本报记者 杜雅楠

通讯员 傅梦儒

头戴白色的鸭舌帽，身穿时髦的短袖和灯笼裤……每天上午，在石家庄人民会堂西侧，总能看到一位老人伴着轻快的音乐跳曳步舞。他舞步利落，动作潇洒，很难想象，眼前这位舞者已年近七旬。

这位老人名叫王振学，今年68岁，是承德市平泉县党坝中学的一位退休教师。2019年退休后，他来到石家庄照看孙辈。一次，他带孙女在赵佗公园遛弯时，偶然看到一支曳步舞团队在活动。“曳步舞是街舞的一种，动作幅度大，难度也高，跳的基本是年轻人。”王振学说，他想挑战一下自己，于是果断加入

了这支队伍。从那以后，他每天晚上都要到赵佗公园跟着老师学跳曳步舞。

由于上了年纪，又没有舞蹈基础，王振学一开始连奔跑、滑步等基础舞步都掌握不好。可是他没有放弃，白天在小区楼前伴着音乐认真练习，晚上临睡前，也要戴着耳机反复听舞曲、数节拍，在脑海中把动作要领过一遍。凭着一股不服输的劲头，他渐渐入了门，也找到了感觉，越跳越有韵律。

2024年，王振学跟着孩子们搬到了河北省水勘院宿舍。虽然脱离了原来的团队，但是他并没有放弃这一爱好。每天上午送了孙子，他便来到石家庄人民会堂西侧跳上一个小时。

“我比年轻人体力还好呢，一个八拍，能跳30多个奔跑动作。”王振学自豪地说。如今，他每周坚持学习一套新舞，现在已经学会了50多套舞蹈。王振学还用手机录制自己跳舞的视频，发布到抖音、快手平台，每条视频都能收获300多个赞。不少网友被王振学“圈粉”，纷纷留言夸赞：“爷爷太帅了”“活到老，学到老，真有活力”……

跳舞不仅让王振学收获了快乐，也收获了强健的体魄。“工作时血压偏高，还有脂肪肝。”王振学说，现在，他不仅血压、血糖正常，连肾结石也消失了，一年四季很少感冒。“每次跟着音乐跳舞，就觉得浑身是劲儿，所有烦恼都烟消云散

了。”王振学说。

除了在石家庄跳舞，王振学还将曳步舞带回了家乡平泉县党坝镇西杖子村。每年寒暑假，他都要回家乡待一段时间并坚持在田间地头跳曳步舞。充满动感的时尚舞步，吸引了不少乡亲围观。一些乡亲提出，想跟王振学学跳曳步舞，他便将动作要领，毫无保留地传授给了大家。“农村文娱活动相对单调，我也想借这个机会丰富大家的精神文化生活。”王振学说。

采访结束时，王振学为记者即兴表演了一段他新学的舞蹈《得意的笑》。伴着欢快的音乐，他笑着说：“我要一直跳下去，跳出丰富多彩的快乐晚年。”