

长辈微信头像是“移动花园”

“父母的微信头像是移动的花园,浓缩的旅游地点……”最近,网上掀起一股晒长辈微信头像比赛。凭借着有态度的选图和个性自拍等,中老年人的微信头像受到很多子女的点赞:爸妈,您的微信头像真好!

采访中,记者发现,长者们的微信头像分成了几大“门派”。用图背后是何用心?如何用一张图正确传达自己的个性和文化底蕴?

统计:花草头像最吃香

湖南株洲63岁的李易莲玩微信7年,她的微信头像是一朵荷花,“荷花象征着吉祥和美好,与我的微信名‘荷塘月色’很搭”。在记者的微信中,有2000多位中老年读者,统计发现,“花草帮”绝对是第一大派,其中超四成人都选择使用兰花、荷花、蒲公英、古树(森林)等作为头像。

选择用自拍作头像的也不少。北京网友“君子兰”认为,“自拍派”的人最自信,“我今年82岁,爱化妆,爱打扮,虽然我年龄大,但风采依旧”。与年轻人使用写真照、修图照等不同,长者们的自拍照别有风味,有人和姐妹一起合影,笑得很欢乐;有人爱旅游,在大江大河前留影;有人穿着旗袍撑着油纸伞,有着“雨巷伊人”般的风采。

很多人则选择与孙辈的合影作头像。微友“向日葵”表示,看到别人抱着孙子,情感上很亲近。她的头像照是一张和孙女亲脸的自拍照,“儿媳觉得照片拍得很好,专门打印出来放在客厅墙上”。

说法:头像能传达个性、底蕴

“好的头像能为你加分。”湖南长沙69岁的张进宽是一名摄影爱好者,微信头像是一张手持“小钢炮”半跪在草地上的照片,“这张照片经常被群友贴出来,他们夸我帅气”。私下里,常有群友添加张进宽为好友,向他请教摄影技巧,约他一起出游拍摄。

在湖北武汉71岁的金常一看来,微信头像能代表个人喜好。金常一爱好书法,他的微信头像是自己书写的“高山流水”四个字,因为这幅书法作品,时常有爱好书法的群友找他切磋,金常一干脆新建了书法群,如今群友发展到两百多人。

“头像能反映一个人的性格和底蕴。”国家二级心理咨询师唐若分析说,用风景美图做头像的,注重人际关系的和谐;用花草做头像的人往往热爱生活;用抱娃照的人很容易亲近;用自拍照的人比较自信;用雪山、黄河图等作为头像,则显示自己阅历深、底蕴足。在国家三级心理

咨询师唐义诚看来,微信头像还能反映一个人的心态和当下的生活质量,“比如有的人经常换头像,说明此人内心情绪经常波动,或者生活中可能遭遇变故”。

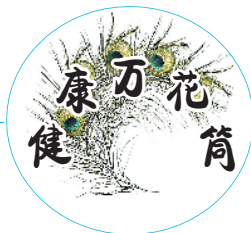
提醒:有的头像讨人嫌

“微信头像有讲究,不能乱用。”江西南昌67岁的周贵详坦言,自己看到一些群友的头像,心里会不舒服,“那种用寸照的,感觉就是搞传销的或者骗人的。”前年,周贵详被朋友拉进了一个“民族大业群”,“群里号称要合力解冻帝王宝藏,要求群友统一使用红底的寸照做头像,群友们都在自欺欺人”。

桂林微友“老陈”还有过因头像问题遭“集体声讨”的经历。“老陈”喜欢看历史剧,微信头像是一张乾隆帝王照。在群里,有一次“老陈”因为讨论与群友意见不一,对方说他:“都什么年代,还把自己当皇帝?”不明真相的群友也加入到争论中来:“皇上说话就是横”“大家都是平头百姓,说话和气点”……

记者在读者中开展了调查,大家推选出了一些令人反感的头像:1.冒用帝王、名人头像,会让人觉得失真;2.黑白照、红底寸照,前者给人压抑感,后者易被人误会;3.凶猛动物照片,显得为人不好相处。

(据《快乐老人报》)



“孩子气”可能是心病

你是否发现,父母年纪越大越“孩子气”,俗称“老小孩”。心理学将其称为返童现象,也称为“第二次儿童期”。

从积极方面看,这符合正常人的自然心理规律,尤其是很多长寿老人主动寻找童趣,对心理健康有一定积极意义。

如果老人过分“孩子气”,可能是一种心病。这类老人总感觉缺少家人的爱和关心,容易伤感,总为一点小事焦虑、痛哭流涕,甚至抑郁。

临床发现,有些老人“孩子气”很可能是由于某些疾病所导致的轻度认知损害,即阿尔茨海默病早期阶段。所以,家人不要对老人的反常表现置之不理,否则容易加重问题。时间长了,老人会逐渐变得淡漠、迟钝、情感失控、呆滞、食欲减退、睡眠障碍等。家人面对这类老人,要尽量多些耐心与鼓励,必要时就医检查,尽早干预治疗。

(吴剑钰)

身患重病,照样能长命百岁

中国工程院院士盛志勇今年已99岁,他用亲身经历告诉我们:即使身患重病,照样能够长命百岁。

从不把自己当病人

盛志勇五六十岁时就戴上了糖尿病的帽子,还曾做过胆囊切除手术,心脏里放了5个支架,“但我从没把自己当病人。年纪大了,有些慢性病很正常”。饮食方面,盛志勇并没有刻意忌口,“家里做什么,我就吃什么。人是杂食动物,不要太限制饮食,但我从来不乱吃营养品”。

工作使人长寿

按照常人的思维,盛志勇功成



名就,可以安享晚年了,可他仍然不肯享清福。他经常到办公室上班,回

家还要带上“家庭作业”——杂志社约稿和学生们让他帮助修改的论文等。在盛志勇看来,工作使人长寿,“停止了工作,活得再长也没有什么意义”。

兴趣广泛,人老得慢

盛志勇的兴趣爱好特别广泛,他很喜欢听歌剧,如《茶花女》《蝴蝶夫人》等。他还喜欢乐器,最喜欢吹口琴。如今,每天晚上临睡前他都要看一段英文小说。“人老了要有点兴趣爱好,这样就会老得慢。”盛志勇说。

(摘编自《中国青年报》《北京晚报》)

祖孙乐事

提神

小外孙虎子上小学二年级,每天中午要睡1个小时午觉,然后我叫醒他送他上学。那天还未等我去叫他,他已在看动画片。我生气地说:“你还有时间看动画片?时间那么紧。”

虎子说:“姥爷!您每天把我叫醒后,我都是迷迷糊糊的,下午听课没精神。我早一会儿起来看看动画片,这叫提神,下午上课也就有精神了。”

(河南郑州 李朝云 55岁)

专款专用

一天吃过早饭,孙女去上学时忽然问老伴要钱,说是没有本子了。

老伴奇怪地问:“昨天晚上爷爷不是给你了吗?”

孙女说:“那是爷爷给我的午餐费!”

老伴说:“你可以用多余的钱买本子呀。”

孙女一本正经地说:“这怎么行呢?爷爷告诉我专款专用。”

(山西运城 王喜林 55岁)

真生气了

4岁的小孙子平日比较调皮,但每当我装出一副很严肃的样子说:“瑶瑶,你再调皮,爷爷可真生气了!”他就会老实起来。

那天,我和老伴为一点琐事争吵起来。小孙子跑过来推着我:“别吵了,再吵我就生气了!”

见我不听劝,小孙子又叫:“好呀爷爷,你不听话我可真的生气了!”

(新疆哈密 汪小弟 63岁)



《赞》

毛桂枝

扶贫攻坚正能量,为民着想齐赞扬。现在增添老龄化,的确需要您来帮。爱心工作您辛苦,忠心感谢好姑娘。阔步迈入新时代,感谢政府共产党。

湖东领导打头阵,各项工作上金榜。漯河辖区作试点,带动申城步步高。全市百姓福围绕,健康快乐过到老。四季如春鲜花开,呈现一派新面貌!