

现在社会老龄化程度越来越高,由于家庭、社会和人  
际关系等方面的变化,使得不少老人无所适从,合不上  
节拍,加上老年者性格发生的一些变化,从而  
出现“生气老人”一族。具体表现为—  
遇到烦躁和不愉快的容易  
怒,甚至出现暴力和伤害。

## 请善待“生气老人”

■ 宁蔚夏

能引起老人生气的  
原因有很多。比如,退休  
后,事情少了很多,加上  
周围人对其关心减少,老  
人不由地感到失落,自  
尊心受到一些影响;随  
着时间的推移,老人身  
体衰老越发  
明显,行动变得不自如,  
会引起老人对健康和钱财  
的不安感,往往出现不  
愉快的烦恼;单独生活的  
老人与周围  
缺乏有效地沟通,没有  
可以轻松地朋友或交流  
的人,自身压力很难排  
解出去,容易郁闷;有  
些老人长期以家长的  
态度对待家人,居高临  
下,自然就不会感到轻  
松愉快。另外一个  
重要原因就是信息社  
会的迅



猛发展,特别是互联网和移动互  
联网的使用,打破了老人熟悉的  
文化和传统交流及服务的格局,  
不少老人感到难以跟上时代的  
节奏,甚至感到难以生存,因此  
会产生一些情绪,情绪波动。  
那么,应该怎样对待“生气老  
人”呢?  
要耐心,认真地倾听  
他们的诉说。当老人想表达  
时,请耐心地听老人把话说  
完,采取接受的态度,给予他  
们足够的关注。情绪被称为  
“第二感情”,也就是说,在情  
绪之前,一定会有一些愤怒以  
外的感情(第一感情),也许就是

老人暴躁和焦急所在。如果关注  
到老人的第一感情,老人眼前的  
发泄行为很快就会减轻。

寻找他们生气的根源,寻找  
和确认老人“想这样做”或“希  
望这样做”的要求,尽可能的为  
其提供必要的满足,帮助老人去  
将矛盾化解。

找出老人背后可利用的有效  
资源,引导他们下自己喜欢或希  
望完成或有一定把握的事,开阔他

们的眼界,培养他们的兴趣爱好。

人常说,“今天的年轻人就是  
明天的老年人。”随着年龄的增  
长,谁都有老的时候,也会遇到同  
样的压力,因此,不要看到生气的  
老人就皱起眉头,而是换位站在  
他的角度去思考。另外,家人的陪  
伴也很重要。家人由于精神上的  
距离近,对彼此的意见和冲撞更  
多,更容易交流和沟通,因此家人  
更要给予老人同情心和爱心。



书香天府 全民阅读

### 《褚时健传》

周桦 著



推荐理由:

应该有很多人都会发出“人生艰  
难”的人生感慨,但看完这本书,你  
会觉得自己的遭遇的坎坷简直不算  
什么了!一直被称为中国企业家  
的褚时健老人,其实有着难以想象  
的波折的一生。他经历过劳改下放,  
监狱入狱,以及失去至亲的切肤之  
痛。但他也在一次次痛苦后重新振  
作起来,脚踏实地,重新崛起。这才  
有了红塔山的辉煌,也有了74岁  
高龄时打造的“褚橙”品牌。这位  
老人用一生教会了我们如何面对  
人生的痛苦,在无常中活出生命的  
意义!

## 2200光年外可否看到地球的“秦汉盛世”?



非是发光的天体,人类本身以及身  
边的物体,除了灯火之外都是不会  
发光的,所以关于以往的人类和它  
们经历的一切都要通过反射的光去  
观察,然而只依靠反射发出的光来  
观察,实在是太弱了,可以想象我们  
看不到,特别是到了夜晚,反光现象  
基本消失了,就更看不到了。

宇宙中凡是会发光的事物,其产  
生的光都会以光速在宇宙中传播,  
所以我们看到的宇宙天体距离我们  
多少光年,我们所看到的基本就是  
多少光年之前的样子(忽略宇宙膨胀  
等)。比如我们看到太阳,距离我们  
1.5亿公里,它发出的光跑到地球上  
需要八分钟十几秒,所以我们看到  
的太阳实际上是它8分十几秒之前  
的样子。那么如果我们能飞出地球  
到距离地球2200光年的地方,是否  
可以看到秦始皇时期的情景呢?  
“理论上讲,现实很遗憾。”上面  
所讲的只是理论上的事情,如果真  
距离地球那么远,实际上依靠我们  
现在的天文技术,别说看到当时  
的人等事物,就连地球都看不到。即  
使在距离地球76光年远的地方,如  
果不通过望远镜(行星在视觉上通过  
表面时的时候以极短的部分光)的  
方式,以今天的观测技术也是看不  
到我们所在的地球的。

即便是在距离太阳系最近的恒星  
比邻星附近,我们也看不到地球,有  
人估计认为在距离我们一百光年  
远的地方,要想看清地球表面的物  
体,至少要打造一个像太阳系那么  
大的望远镜才能勉强看到。所以即  
使想看70年前的开国大典,所需  
要的望远镜也太大了,目前人类的  
技术根本做不到,哈哈望远镜也  
无法看清5800万光年外火星上  
人体大小的东西。

不过,人类的观测技术一直在进  
步,虽然目前还不可想象如何在数  
百甚至数千,数万光年外观测地  
球上发生的事情,但是我们常常  
赋予我们只有想不到而没有做不  
到的能力。也许在未来,我们真的  
能够穿越时空,到达距离地球数  
千,数万光年外,去看地球上曾经  
发生的一些事吧。(任方向)



近日,深圳市反电信网络诈骗  
中心接到多起冒充微信客服诈骗  
警情。骗子以需要“实名认证”为  
由,诱使事主点击木马链接,骗取  
银行卡信息,最后套取验证码,导

## 当心!

### “微信实名认证”骗术

致银行卡被盗刷。

“根据规定,您的微信需实名  
认证,今日24点前未认证将停用  
所有功能,为避免给您带来不便,  
请登录XX网址进行认证。”前不  
久,家住深圳市罗湖区的那先生  
收到这样一条来自99077的短信  
后,信以为真地点击了短信中的  
网站,并按提示填写了自己的身  
份证资料,银行卡号,银行卡密  
码以及验证码,随后发现所属的

银行卡里的钱分三笔被转走,共  
计9798元。

“这类诈骗手法去年10月份  
就开始出现,目前又有多人上当  
受骗。”深圳市反诈中心负责人王  
征说,不法分子通过伪基站屏蔽  
真正运营商基站的信号,利用虚拟  
微信客服号码“99077”发送包含  
假冒钓鱼网站的短信,这是骗子  
为了让事主点击木马链接的借口  
而已,微信官方不会离开自身应  
用功能。

更不会出现通过短信方式通知或  
完善任何资料,尤其是涉及填写身  
份证、银行卡或账户密码等包含  
敏感信息的资料。

最后再次提醒大家,切勿点  
击不明网页链接,更不要填写社  
交账号密码、手机验证码、银行  
卡密码等涉及财产安全的重要信  
息;目前微信并没有进行所谓的  
“二次实名认证”。

(星华)



常做馒头的人对小苏打一定不陌生,它是家庭必备的“发面神器”。不过,近  
日在很多网络平台上,小苏打摇身一变又成了“网红”。在网络中,小苏打可以除  
铁锈、除水垢、清洗洗衣机、通下水道、美白牙齿、清除马桶内污渍……可谓“十  
八般武艺样样精通”。但是小苏打真的有这么无所不能吗?

## 小苏打真的无所不能?

可除铁锈、水垢?

二者的成分根本不和碱发生反应

小苏打即碳酸氢钠,化学式为  
NaHCO<sub>3</sub>。对于网络小苏打能用来  
除水垢、除锈的说法,并不靠谱。因  
为水垢的成分是碳酸钙、硫酸钙、  
硫酸镁、硫酸钡、氯化钙、氯化镁;  
而马桶上的污渍是一些盐类,如碳  
酸盐、磷酸盐、铁盐等,这些成分都  
不会和碱发生反应,只有酸可以除  
掉它们。因此小苏打不能用来除水  
垢、除锈。除了不能除水垢、除锈  
外,“小苏打+白醋”可除铁锈的  
说法,也不科学。铁锈的成分是氧化  
铁,氧化铁不和碱反应,所以小苏  
打不能除锈。虽然酸可以缓慢溶解  
铁锈,但是白醋中的醋酸浓度仅有  
3%-5%,基本没有腐蚀性作用。使  
用小苏打和白醋给马桶除锈,不仅

会磨损刀变钝,如果清洗不干净,  
残留的盐分还会加速刀体的锈蚀。

能去黑头、美白牙齿?

听信谣言小心变黑不成反伤身

关于能去黑头的网上解释是:  
“小苏打溶于水后呈弱碱性,在碱  
性条件下,黑头的主要成分油脂会  
发生皂化反应,生成甘油和肥皂,  
甘油和肥皂的水溶性都比较好,所  
以能达到去黑头的效果。”但是据  
皮肤科专家说,如果是家庭,用小  
苏打这样的弱碱性条件下,皂化反  
应就算不是完全不能反应,等反  
应完成也要等到天荒地老,绝对不  
是“敷个十几分钟”就会发生的。  
对此,首都医科大学附属北京  
世纪坛医院皮肤科主任医师周  
海平也明确表示:“用小苏打治疗  
黑头是谣言,是不科学的!”小苏



打会对皮肤产生很大刺激,不能  
用于黑头去除。除了黑头,牙齿也  
受美人士青睐。网络小苏打具有  
美白牙齿的功效,对此,专家表示,  
这也是不科学的。

到底能干什么?

广泛用于食品、医药行业

虽然上面说的那些事情小苏打  
都不能干,但它的确有其它很多用

途,主要是作为食品添加剂和酸  
剂,被广泛用于食品、医药行业。小  
苏打最常见的用途之一是厨房——  
作为膨松剂用于烘焙。据浙江省农  
科院研究员薛志勇介绍,近年来,国  
外已将小苏打作为禽类的饲料添加  
剂(饲料添加剂)。试验表明,添加小苏  
打的饲料,产肉率明显提高。在整个  
泌乳期都保持产奶不降。此外,碳  
酸氢钠加热时会释放出二氧化碳,因  
此可以用来灭火;在中和化学实验  
室中不需要的酸溶液或碱溶液时,  
小苏打也可以派上用场。医学上,  
碳酸氢钠与水混合可用作抗酸剂来  
治疗胃酸消化不良和胃灼热;可以  
缓解或减少口服阿司匹林产生的  
胃肠道副作用;也可以适量的水进  
行兑兑,将小苏打弄成糊状局部  
涂抹于患处,减轻一些因打哈欠  
及伴随的肿胀。(代小佩)

**超越想象 富士施乐数字印刷创新应用亮相广印展**

近日,第四届广印展在东莞开幕,业界首次采用一次成像6色打印引擎的富士施乐生产型数字印刷机Indigo™成为数字印刷最大亮点。富士施乐最新推出的自动打码,排版并直接打印红色和红色的双色

按图印刷解决方案也在展会首次亮相。富士施乐高级副总裁高木达、富士施乐中国及东南亚区执行总经理、富士施乐(中国)有限公司董事长内藤昌雄、富士施乐(中国)有限公司总裁

(李华)



**遗失公告**

广州市吉物实业有限公司  
遗失公告  
广州市吉物实业有限公司  
遗失公告  
广州市吉物实业有限公司  
遗失公告



## 兴文县多形式开展反邪教宣传活动

传统节目。4月7日-8日,四川  
省、贵州省、重庆市等地苗族群  
众齐聚四川省兴文县,欢庆2019  
中国·四川·兴文苗族花山节。兴  
文县反邪教协会及古宋镇分会  
借此契机,组织开展兴文县花  
山节、县会管理等部门联合

活动现场,四寨悬挂了“崇  
尚科学,反对邪教”“远离邪教,  
维护国家安全”“防范邪教,维护  
国家社会稳定”“防范邪教,维护  
家庭幸福”“崇尚科学,促进  
乡村振兴”等宣传横幅。活动  
旨在为兴文县群众发放的反邪

防范邪教宣传口号的围裙、手  
帕等生活用品1000余个。此  
次反邪教宣传活动的开展,有  
效地增强了“广大人民群众的防  
邪、反邪、拒邪的能力,对促进  
兴文县社会稳定和经济社会发  
展起到了积极的宣传作用。

本报讯,兴文苗族花山节又