走进智趣生活

对银发群体而言,这股风潮的背后,究竟藏着怎样的情感密码与健康隐忧——

“电子榨菜”,为何让他们欲罢不能

本报记者 毕雪 实习生 夏一丹

在短视频与网络短剧盛行的今天,一个新现象引发关注:那些曾被视为年轻人专属的霸总逆袭、甜宠爱情短剧,如今成了众多中老年人口中的“电子榨菜”,不仅占据他们的闲暇时光,更悄然改变着他们的生活方式。这股风潮背后,究竟藏着怎样的情感密码与健康隐忧?记者深入探访,试图解开这一社会现象背后的深层逻辑。

霸总短剧

从年轻人的“专利”到银发族的“心头好”

“50岁阿姨邂逅豪门总裁”“普通保安竟是商界巨擘”……这些充满戏剧张力的短剧剧情,不再局限于年轻人的社交话题。如今,它们正以惊人的速度在中老年群体中传播,成为许多父母生活里不可或缺的一部分。社交平台上,子女们纷纷分享自家父母的“追剧日常”:退休后独居的母亲整日捧着手机,吃饭、休息时都沉浸在短剧世界;一贯节俭的父亲为解锁付费剧情,不惜多次充值。在不少家庭中,中老年父母刷短剧的时间远超其他娱乐活动,甚至有人调侃:“现在劝爸妈少刷手机,比让他们戒烟戒酒还难。”

情感缺口下的“精神代餐”

孤独催生的依赖

为什么“电子榨菜”能让爸妈们如此着迷?通过采访多位中老年短剧爱好者和心理专家,答案逐渐清晰——这些看似荒诞的剧情,实则是对中老年群体长期被忽视情感需求的回应。

“快节奏生活下,中老年人也会感到孤独,尤其是子女不在身边、缺乏兴趣爱好和社交圈子的老人。”长春市第六医院心理科四疗区(老年心理科、心身疾病诊疗中心)主任丁秀君分析,短视频、短剧节奏快、情节跌宕,能让他们暂时摆脱现实烦恼,通过心理学上的“投射”机制获得心理满足;观看时还能通过弹幕、评论互动,弥补现实社交的不足,成为独居老人的情感慰藉。

更重要的是,弹幕互动、评论区交流构建起的虚拟社交网络,填补了现实社交的空缺。长春市绿园区退休的李阿姨告诉记者:“平时子女忙,身边也没多少人聊天,在短剧评论区和老姐妹们聊聊剧情,感觉日子都有了盼头。”这种即时互动带来的情感共鸣,让“电子榨菜”从单纯的娱乐产品,演变为银发群体不可或缺的情感寄托。

甜蜜背后的隐忧

警惕“电子榨菜”的健康风险

尽管“电子榨菜”能带来短暂愉悦,但过度沉迷的危害正逐步显现。记者在采访中发现,长期沉迷短剧的中老年人群中,有人出现视力下降、颈椎疼痛等身体问题,也有人因情绪随着剧情大起大落,导致睡眠质量变差。还有不少子女担忧,算法推送的猎奇内容容易让父母陷入信息茧房,影响他们对现实世界的认知。

“我妈以前性格开朗,现在天天刷短剧,变得越来越孤僻,和家人交流也少了。”一位网友的留言,道出了许多子女的心声。“电子榨菜”虽带来一时快乐,却并非健康生活的良方。丁秀君指出,长期沉迷会导致精神分散,使人情绪波动大、不稳定,易产生沮丧感和失败感,还可能因长时间刷手机出现精神恍惚,诱发身体问题。

打破依赖,回归健康生活

多方协同的解决方案

如何帮助爸妈们摆脱对“电子榨菜”的过度依赖?这需要家庭、社会共同努力。

丁秀君建议,一方面,要通过认知行为治疗让中老年人认识沉迷危害,设定每日观看时长上限,不要超过设定时间,同时尽量挑选内容健康、积极有益的视频观看,避免平台算法推送不良内容;另一方面,鼓励他们培养线下兴趣爱好,如参加阅读分享会、学习书法绘画、参与社区文艺活动等,也可多与家人朋友交流互动,感受现实美好,丰富精神世界,维护身心健康。

社会层面,社区、社会组织也大有可为。不少地方已开展丰富多样的老年活动:老年大学开设书画、摄影课程,社区组织广场舞社团、读书会,既丰富了老年人的精神生活,又为他们搭建了现实社交平台。此外,针对老年群体的数字素养提升课程也至关重要,帮助他们科学使用手机,理性看待网络内容。

当“电子榨菜”成为银发群体的精神新宠,这场跨越代际的文化现象,折射出的不仅是娱乐方式的转变,更是老年群体情感需求与精神健康的真实写照。唯有家庭、社会共同发力,给予他们更多关注与陪伴,才能让老年人在享受数字红利的同时,拥抱更充实、健康的晚年生活。

健康·新视野

在家门口享受优质医疗服务

本报讯(记者张添怡)近日,省前卫医院专家团队专程前往长白朝鲜族自治县人民医院,开展系列对口帮扶活动。活动深入贯彻落实国家及省里关于推动优质医疗资源下沉、提升基层医疗服务能力的相关要求,让当地百姓在家门口便能享受到省级优质医疗服务。

长白朝鲜族自治县人民医院地处鸭绿江畔,受边陲区位条件限制,医疗资源相对匮乏。前期,省前卫医院与该院细致沟通后,精准掌握了其在微创技术、导管室规范管理及技术应用等方面的迫切需求,随即组建由普外一科、神经内科二·介入科、心内科、眼科专家组成的团队,针对性开展送技术上门帮扶。

帮扶中,普外一科专家围绕微创外科前沿技术与实践经验,与县医院医护人员深入交流,并现场完成两台微创手术,为当地同仁提供了直观的操作示范。专家团队还走进医院导管室,结合自身科室建设经验,就介入导管室的规范管理、技术应用及未来发展提出具体建议,有力提升了当地介入诊疗水平。

此次帮扶还延伸至基层。在马鹿沟镇卫生院,专家团队为68名居民提供问诊检查、疾病诊断和科学用药指导,以实际行动践行“健康惠民”承诺。

据悉,省前卫医院与长白县人民医院的对口帮扶已持续3年。未来,双方将进一步深化合作,构建长效机制,拓展帮扶领域,让更多边境群众共享优质医疗资源,为守护边陲百姓健康福祉、筑牢健康防线贡献力量。

馆校共建课程圆满收官

本报讯(记者徐慕旗)7月,省科技馆2025年春季学期馆校共建课程圆满收官。自3月至今,共开课117天,授课1020课时,4所学校、51个班级参与其中,受益学生2385人次。

《科技馆里的科学世界》课程,以探究式教学为核心,融合动手实践资源包、教师演示实验、角色扮演、游戏互动、科普剧演绎等丰富形式,精心打造特色科学课堂。教师引导学生在“做中学、玩中学”,在趣味实践中滋养科学兴趣。

创新实施“3+1”教学模式,每月在校园开展3节科技馆里的科学课,再组织学生进入场馆完成一节沉浸式实践课。依托场馆资源,融合主题研学、互动工坊、特效影院、沉浸式展览等形式,搭建探索舞台,让课堂内外紧密联动。

为优化学习体验,省科技馆持续升级教材及资源包,并积极探索跨区域合作新模式。与郑州科技馆达成战略合作后,双方联合开发“科技馆魅力科学课”系列教材。在《科技馆里的科学世界》原有4个单元基础上,两馆携手新增4个章节,目前编写工作已接近尾声。新教材配套教师用书、学生手册及资源包,内容更丰富、呈现更生动,为教学质量提供坚实保障。

省科技馆着力提升教师专业素养,建立常态化集体备课机制。科技教师每周五定期开展深度教研,聚焦课程设计、实验操作与互动策略进行研讨。备课会上,教师们踊跃分享教学实例与心得,碰撞思维、交流互鉴。

吉大一院创新服务模式 医技检查迈入『指尖预约』

本报讯(记者毕雪 实习生夏一丹)“没想到诊室交完检查费,手机马上就收到了预约提醒,排队缴费、预约检查的时间都省了!”患者张女士在体验吉林大学第一医院全新上线的“医技检查一站式预约”服务后连连称赞。这项创新服务打破传统人工窗口排队模式,以“数据跑路”替代“患者奔波”,真正实现了从缴费到检查的全流程智能化闭环管理。

传统医技检查预约流程繁琐,患者需在缴费后前往人工窗口排队,耗费大量时间。此次吉大一院通过系统升级,构建起“缴费即触发、智能优匹配”的全新模式。患者缴费后,系统自动启动预约程序,基于实时号源情况,为患者精准匹配最近可预约时段,并通过微信公众号及短信双重渠道推送提醒信息。若患者需调整预约时间,直接通过手机端即可完成改约操作,无需前往人工窗口。目前,该服务已覆盖腹部超声、心脏超声、小儿超声、常规CT等多项检查项目,后续将覆盖更多专科检查。整个过程轻松便捷,真正实现了“让信息多跑路,让患者少等待”。

在门诊采血流程方面,吉大一院也进行了全面优化,进一步缩短等待时间。通过分析高峰时段数据及门诊采血流程,加强精益管理,优化了采血中心布局和患者动线设计,改善了人流状况。医院配置了智能化采血系统、高效备管机、全程监控系统及自助尿管机,利用自动化设备提高标本传输效率和安全性。同时,医院还特别关注老年患者需求,智能化采血系统可自动识别65岁以上老年患者,为其形成单独优先B队列,确保老年患者能快速完成采血。

吉大一院此次推出的“医技检查一站式预约”服务,通过系统升级优化流程,显著缩短了患者等候时间,是医院信息化建设的重要成果,是医院持续深化智慧医疗建设,不断优化服务流程,让技术创新与人文关怀深度融合的具体体现。

让红色历史“跃然纸上”

长春工大艺术设计学院举办大型主题剪纸艺术作品展

本报讯(记者张鹤)为庆祝中国共产党成立104周年,纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,长春工业大学艺术设计学院团委以“艺术+思政”创新融合为理念,精心打造了“红韵长卷,纸艺传承”大型主题剪纸艺术作品展,该展览于日前在学院一楼大厅正式揭幕。

该作品展由学院青年理论社团“艺航社”的近50名青年团员参与,大家合力创作出了14组巨型剪纸,如首尾相连将长近10米、高近4米。这幅凝结着青春匠心与红色信仰的长卷,以国家级非物质文化遗产剪纸为载体,精准刻画了一系列彪炳史册的重大历史节点,每一幅画面,都是对波澜壮阔抗战历史的深度凝练与深情致敬。展览精心营造了沉浸式学习体验,每幅作品旁均设有精要史实说明。同时,一支由青年学子组成的讲解员队伍,以生动讲述将纸上的历史符号转化为鲜活的时空对话,让凝固的剪纸艺术焕发出蓬勃的思想力量。这种静态展示与动态阐释相结合的方式,推动了思政教育从课堂延伸到展厅,使红色历史在青年心中“活起来”“燃起来”。据介绍,展览将持续至9月3日,为全校师生及社会公众提供一个长期、深刻的爱国主义教育平台。

长春工业大学艺术设计学院团委通过“艺术+思政”这一创新实践,将传统的非遗剪纸技艺巧妙转化为新时代思想政治教育的鲜活载体。这场展览生动展现了当代青年学子以艺术铭刻历史、以匠心熔铸信仰的使命担当,打造了一堂“看得见、听得进、悟得深”的沉浸式美育思政大课,激励着广大青年在感悟历史中汲取前行力量,将爱国情、强国志、报国行自觉融入民族复兴的壮阔征程,在强国建设的伟大实践中绽放绚丽的青春之花。

长春工业大学艺术设计学院团委精心打造了“红韵长卷,纸艺传承”大型主题剪纸艺术作品展,让红色历史“跃然纸上”,吸引了广大师生前来观看。

(图片由长春工业大学提供)

让急救教育成为“必修课”

本报讯(记者刘晓娟)校园急救是一项关乎每一位师生生命健康安全的重要技能。近年来,长春市实验中学以提升学生健康素养为核心,多措并举推进校园应急救护能力建设,全面提升广大师生的急救观念、知识和技能。日前,该学校入选第三批全国学校急救教育试点。

“学校老师通过安全教育、班级主题活动和社团活动等形式,普及急救知识,进一步提高我们的应急救护技能。回到家,我们还会把学到的急救知识教给家里人,让家人一起学习急救技能。”在长春市实验中学,生命教育和应急救护知识不仅体现在课程和宣教,还融入校园的日常点滴。

目前,学校已配备6台AED自动体外除颤仪,分别配置在各年级学生处、体育馆、宿舍等重要位置。同时,学校还提供心肺复苏训练模拟人等专业设备,为师生提供真实、有效的急救训练环境。

组建了以校医为核心的专业急救团队,每学期组织两次学生和教职员工急救知识与技能培训,全面提升师生健康素养和应急处置能力。截至目前,累计培训师生2000多人次。

同时,将急救课程纳入生物课程体系,根据不同年级学生的认知特点,精心设计了急救基础知识、异物卡喉、创伤急救、心肺复苏等内容。通过系统的教学,引导学生熟悉基本急救知识,增强生命安全和应急救护意识,提升自救互救的能力。

“学校急救教育工作开展以来,全体教师进行了急救教育知识培训,掌握了很多急救技能。通过在课堂上普及急救知识,让孩子们学习急救技能,让应急救护成为每个学生的一项‘必备技能’。”长春市实验中学校医田甜说。

“慧”画竞创意 AI绘匠心

本报讯(记者刘晓娟)日前,长春市朝阳区教育局组织开展了第31届“百花杯”艺术大赛“慧”画创作展示活动。此次活动吸引了区属中小学的11支队伍参加,33名小选手以“未来校园”为创作主题,借助AI绘画工具,创作出一系列构思精巧、独具匠心的艺术作品。

本次创作展示活动突破传统艺术赛事模式,采用极具创新性的活动形式。各参赛队伍紧扣主题关键词,在规定时间内,熟练运用AI绘画工具,将天马行空的创意转化为可视化的艺术作品雏形。随后,选手们综合运用美图秀秀、画世界、Photoshop等工具,对作品进行深度优化与二次创作,赋予作品更丰富的细节和更独特的艺术表现力。

作品完成后,各参赛队伍依次召开小小“创作发布会”,系统介绍团队分工协作模式,详细讲解各类工具的运用技巧,深入阐述作品的创意构思,并分享参赛过程中的心得体会与成长收获。这种全方位、多层次的展示形式,不仅全面考察了学生的艺术创作能力,更有效锻炼了他们的团队协作、语言表达和逻辑思维能力。

日前,镇赉县人民法院携手镇赉县公安局、检察院组成“法治宣讲团”,走进镇赉县实验小学,为学生们开办普法课,用法治阳光照亮学生们的心灵。他们展示了校园欺凌案件的处置流程;通过“法律后果模拟法庭”,让学生们直观感受违法行为付出的沉重代价,在孩子们心中播撒下敬畏法律的种子。 徐莹 摄

精准帮扶到田间

——吉林农大专家团开展科技助农服务小记

本报记者 王丹 实习生 夏一丹

“老师,我想扩大种植规模,但在稻米储存、病虫害防治和智慧农业监控系统方面还有些问题解决不了,您给出些主意呗?”

“低温冷藏是保持大米新鲜度的关键,温度控制在5—15摄氏度之间,能最大限度锁住大米的香味和营养。”

“通过远程监控、激光补光、智能虫害识别等技术,可有效解决水稻生长过程中的环境调控、病虫害预警等问题,我们可以提供定制化的帮扶方案,实现科学化、智能化种植。”

吉林农业大学教授凌凤楼、杨明来一行,刚到位于梅河口市牛心顶镇野猪河村的金野农机化生产专业合作社,就被农户刘海龙拉着不停地问这问那。两位教授针对合作社的各种问题,耐心细致地给出了解决办法。

“去年合作社销售稻米超百万斤,今年计划扩大富硒米、蟹田米等特色品种种植规模。”刘海龙在得到专家的指导后喜悦之情溢于言表:“通过与专家交流,我学到了科学的储粮技术和智慧农业管理方法,对增产增收充满信心。”

日前,应梅河口市当地农业技术需求,吉林农业大学、吉林省新农业工匠学院联合省总工会、梅河新区党工委组织部(梅河口市委组织部)组织专家赴梅河口市开展送农业科技下乡活动。吉林农业大学组织种植、养殖、食用菌生产、植物保护、智慧农业、食品加工、农业机械等领域的15位专家教授,分成8个小组分别深入到梅河口市域内的13个乡镇为22户企业及农业经营主体进行生产指导。

在红梅镇隐贤村一片稻田边,吉林农业大学教授王秋举用手试着水温、察看着水质条件。她抓起稻田里天然生长的小螺说:“小龙虾以稻田中的天然螺类为食,在这里养殖小龙虾不仅减少饲料投喂成本,还能提升肉质口感,但是农户要对除草剂使用和水质进行科学管理。”

王秋举表示,梅河口市依托得天独厚的水资源优势,通过稻虾共作、稻蟹共作等生态种养模式既能提升大米的生态品质,又能实现“一水两用、一地双收”的高效产出,未来她将带领团队进一步推广稻虾、稻蟹共作技术,为擦亮“梅河大米”品牌、推动农业产业高质量发展提供有力支撑。

在水道镇水道村,国家中药材产业体系岗位科学家、吉林农业大学教授陈长卿,来到晟地合创中药材种植基地,仔细察看中药材的长势,对公司负责人庞代有在种植中草药过程中遇到的病害问题给出了细致的指导意见。

每到一处,专家们与种粮大户、专业合作社、企业负责人进行深入交流,并结合实际案例,用通俗易懂的语言对大家的提问一一解答,让种植户、养殖户和经营业主们受益匪浅。

“此次技术服务活动,不仅为梅河口市农业产业提供了技术支撑,也为校地合作搭建了桥梁。”吉林农业大学科技推广与社会服务中心尹洪多表示,学校将组织更多类似活动,为农民增收、农业增效、乡村振兴注入强劲动能。