



本报地址  
青岛市南京路110号

邮编  
266071

传真(0532)  
80889000  
80889517

报纸发行(0532)  
82805661

报纸广告(0532)  
80889888

半岛热线  
96663

半岛互动平台



“半岛+”客户端



半岛都市报官方微信  
bandaobao



半岛都市报官方微博  
weibo.com/bdnews

# 重阳节,跟老人一起当“网红”



□本报评论员 李志波

10月17日,农历九月初九,重阳节。当秋风送爽,草木换装之时,重阳节,这个散发着文化味,饱含着敬老情,充满着开心事的民俗节日,就再次如约而至。相比较刚刚过去的中秋节和国庆节,重阳节似乎有些尴尬,因为它没有一天假,尤其是掩映在国庆长假之后,似乎很容易让人忽略。但这是一个很重要的节日,因为伴随着历史的脚步,这个节日已被赋予了新内涵,已经

和敬老、爱老的文化传统结合在了一起,得名“老年节”。2013年的重阳节成为我国第一个法定的老年节,转眼已是第六个年头。

那么,在这样一个美好的节日里,我们又能做些什么呢?想必很多人会脱口而出——找时间陪陪老人。

这话说来简单,但要真正做到,尤其做到位,真是不容易。君不见,有多少年轻人在春节、中秋节或其他节点回到父母身边时,美其名曰“陪老人过节”,但实际上呢,刚进家门就被“三缺一”的紧急呼叫赶走,上了饭桌就开始低头玩手机,稍有闲暇还得出去串门、逛街,真正陪父母的时间真是少之又少。

值得一提的是,手机已成了和谐家庭的“苦味剂”,敬老深情的“大杀器”。有的人甚至从来到父母身边直至离开,会全程离不开手机:心里想着手机,低头盯着手机,手指按着手机,嘴里聊着手机……

这种情况下,该怎么办呢?指望望着这个

时代的年轻人完全放下手机,去陪老人过节,是有些难度的。我们不妨退而求其次,让年轻人带上手机,带上笑容,去陪老人过节。当然,这里说的带上手机,可不是让大家去老人面前继续低头玩手机;而是呼吁,借助这个现代通讯工具或休闲娱乐载体,为老人送上精神祝福。

比如,时间允许的话,我们可以拉上老人的手,一起出去走一走,爬爬山,遛遛弯,吹吹风。这期间,如果拿起手机,和老人一起定格一个美好的瞬间,拍摄一段精彩的视频,记录一段温馨的生活,是否会更好,更有意义呢?而且,这既不影响年轻人发朋友圈,拍小视频,做直播,还能让老人耳目一新,愉悦心灵,畅享健康,感受快乐,可谓一举多得。说不定,这么陪父母走一遭,你们还都成“网红”了呢。

老人可能不懂什么是“网红”,这个时候,你可以大声跟他们解释:“网”,是尊老爱老的亲情之网;“红”,是最美夕阳红的红。

■观察家

## 纾解3000万青少年“情绪难题”,刻不容缓

□杨玉龙

中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》显示,我国17岁以下青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。而根据广州市卫生计生委日前公布的数据,目前广州登记在册的严重精神障碍患者约5万名,起病年龄小于18岁的占4成。(10月15日《羊城晚报》)

诚如专家所指出的,青少年成长心理健康问题容易被忽视,即使在诊断后,也有

许多家长不愿面对病情,羞于治疗。青少年心理问题纾解不好,危害是多方面的,既不利于健康成长,影响学业,也会影响到家庭和谐,甚至可能诱发一系列社会问题。纾解青少年“情绪难题”不仅需要家庭努力,更需要各方共同努力。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》提出,学校应将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程,并要求学校建立心理辅导室、密切联系家长、利用校外教育资源等,加强心理健康教育。家长要关注孩子的全面成长,如有必要应积极寻求医生的帮助。须

知,孩子的“情绪难题”当家长无法纾解时,求助心理医生是最好的方式。心理辅导是一项科学性和专业性都很强的工作。社会专业力量也应关注青少年“情绪难题”,比如,通过心理知识进课堂、进社区等,让更多家长和青少年掌握心理常识,正视心理问题。

总之,“情绪难题”不仅是青少年成长中的难题,也是亟待解决的一道教育问题、社会问题,需要全社会合力解决。尤其是家长须切实负起责任,在保障孩子身体健康的同时,关注并引导孩子心理、人格健康发展,努力预防其成长过程中可能出现的心理问题。

半岛都市报

# 重阳节订半岛 四重好礼等你拿

为感恩回馈新老客户,在重阳节期间半岛都市报推出订报送四礼活动,礼重情更浓。

**第一重礼:** 享受全年216元每份的优惠价格,并且在1.8升长寿花玉米油1桶、崂翠矿泉水票3张、杜康金品酒1瓶、龟龄集酒1瓶、小螺号卫生纸1提中任选一种礼品。

**第二重礼:** 在第一重礼的基础上加送杜康金品酒一瓶或者龟龄集酒1瓶。

**第三重礼:** 在第一、二重礼的基础上,每订一份全年半岛都市报就加送玉米油一桶。(礼品有限,先到先得,送完为止。)

**第四重礼:** 现场订全年报纸均可参与抽奖活动,100%中奖。(礼品有限,先到先得,送完为止)

一等奖3名,奖品为全年半岛都市报卡一张。  
二等奖5名,奖品为半年半岛都市报卡一张。  
三等奖30名,奖品为2个月的半岛都市报卡一张。  
参与奖300名,奖品为小螺号卫生纸一卷。

订报地址:南京路110号半岛都市报大厅(请自备手提袋)  
订报时间:10月16-17日(9:00-15:00) 咨询电话:58527328

**重阳节表孝心 90岁老人二折购**  
凡60岁以上老人凭身份证即可享受现场所有酒水在原价基础上半价优惠,70岁以上老人享4折优惠,80岁以上老人享3折优惠,90岁以上老人享2折优惠,百岁老人在2折基础上购酒另有精美礼品赠送。酒水有:杜康、茅台镇50年窖藏、龟龄集酒、法国原瓶进口红酒等。更有芡实干红,原价996元/箱,限时抢购99元/箱(6瓶),咨询电话:58650886。