

三位巧手奶奶火遍网络



都婉莉老人雕刻的树叶。

无论到了哪个年纪，只要有一双发现美的眼睛，同样能收获别样的精彩。日前，有三位巧手奶奶依靠自己的手艺火遍网络，让网友惊叹不已。

65岁老人把秋天留在树叶上

最近几个周末，很多小伙伴纷纷外出打卡金黄的银杏、飘丹的枫叶，然而一场降温、大风过后，这些美丽的景象都不复存在，只能留在照片里。济南这位65岁老人都婉莉，却用非遗传承技艺把秋天留在了树叶上。

都婉莉老人从小就跟随母亲学习剪纸，20年前她偶然发现树叶也可以雕刻，遂潜心研究叶雕。每逢深秋刮风，万物飘零之际，她就出门将缤纷的落叶捡回家用来创作。金黄的银杏叶、红彤彤的枫叶、巴掌大的法桐



其其格奶奶改造的“时装”。

叶、甚至比指甲还小的黄杨叶，在她的巧手下成为令人惊叹的作品，这份稍纵即逝的“秋韵”被永远留了下来。

七旬奶奶靠“时装”火了

近日，一位七旬奶奶因她制作的“时装”走红网络，不少网友表示羡慕这种老年生活。

这位奶奶叫其其格，今年70岁，蒙古族，目前随儿子租住在北京郊区，平时喜欢自己动手将旧衣服改造成时装。在奶奶拍摄的短视频中，她身着一身碎花连衣裙，还有玫红色的蒙古袍，以及T恤休闲装搭配绣花靴子。

奶奶说，她年轻时常去书店买时装书，回来照着书上的样式和教程自己做衣服，儿子小时候的衣服都是自己做的。在这位奶奶眼中，她更喜欢



高思信老人创作的鱼骨画。

旧衣服，平时会将儿子不穿的衣服拿来改改自己穿，这些旧衣经过奶奶的改造穿上很有时尚范。

88岁奶奶用鱼骨作画

88岁的浙江杭州老人高思信，经常到农贸市场捡拾蟹脚、鱼骨头之类的厨余垃圾。

在高奶奶眼中，这些并非垃圾而是代表着生命和艺术。

30年前的某天，高奶奶吃鱼时偶然发现有的鱼胸骨、肋骨像菊花瓣。受到启发后，高奶奶将这些骨头清理干净，试着把它们黏合在一起，完成了她的第一幅鱼骨画壁挂。

如今，高奶奶已完成了近百幅作品，在她看来，只要眼睛擦亮了，就会看到不一样的美。

据《光明日报》

孝老爱亲

男子用牛奶盒“伪装”哄奶奶喝药

近日，广东河源一对祖孙火了！生病的奶奶黄阿招不愿喝药，孙子朱文亮就用牛奶盒“伪装”，耐心哄奶奶喝下去。这样有趣又暖心的画面，被新华社、《人民日报》等媒体转载报道，火遍了网络，感动了全国网友。

黄阿招今年87岁，前段时间摔伤住院，她33岁的孙子朱文亮一直在医院陪护。

住院期间，老人一直不愿服用医生开的药。面对“孩子气”的奶奶，朱文亮想了一个办法，他把喝完的牛奶盒中间掏空，将装药的杯子放入盒里，插上吸管，骗奶奶说这是“蜜糖水”，慢慢哄着老人将药喝完。

这一幕让不少网友感动，纷纷留言：“小时候奶奶就这样哄我喝药。”“我也是这么哄孩子喝药的。”更多网友点赞评论“孙子真孝顺”。

朱文亮说：“百善孝为先，尽孝要趁早！是父母给予我们生命，含辛茹苦把我们养大。每个人都有老的一天，孝敬老人是我们的义务，也是给我们下一代最好的家风教育。”

据《河源日报》

百岁老人

百岁老太进学堂



陈婉珠老人在作画。

她好学又刻苦，被黄浦区老年大学“破格”录取，成为上海在籍年龄最大的“老年大学学生”；她文艺又长情，每天至少花三个小时练习书法、绘画，作品被收录进《中国与海外绘画年鉴》；她就是虚岁100岁的陈婉珠。

现代花鸟班的第一排座位总有一个是给陈婉珠留的。每节课，她听得最认真。这些年，她的听力有些下降，听不清楚时，她就会跑到讲台上，站在老师的边上听课。“我婆婆很发奋用功。别人不知道的是，她的一只眼睛因患白内障，已经失明多年，仅靠右眼生活和学习。”说起婆婆再进学堂，儿媳秦昕很是佩服。

陈婉珠的生活很有规律。她每天晚上10点钟准时上床，每天早上五点半起床。“起床后不着急下床，先做15分钟‘自编操’。下了床后，我还会练习踮脚100次。”她说。

“除了写字、画画，我最大的爱好就是看体育比赛，还是丁俊晖和奥沙利文的粉丝呢！”说起追星，陈婉珠笑得很爽朗。

据《新民晚报》

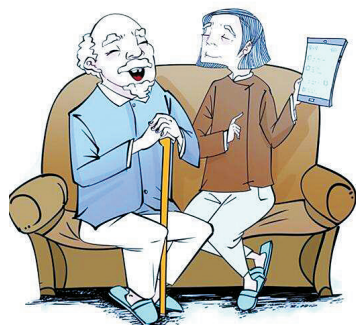
家有一老

老年人拥抱数字生活

近日，智能搜索App夸克发布“老年用户搜索报告”显示，生活问题、时尚话题均是老年人热搜关注，语音搜索、AI学习工具、智能病症查询，成就了老年人的数字新生活。

数据显示，60岁以上的老年用户数量相比去年同期增长超过200%，在年轻人的“网络扫盲”下，长假成为老年人接入互联网的高峰期。广东、河南、江苏、山东、四川等地的老年人上网需求最为旺盛。

老年人在听力、视力、记忆力等方面有其年龄特点。调查显示，智能手机输入困难，看不清屏幕，是老年人上网的最大障碍。而语音搜索解决了老人不会拼音打字、经常误操作的不便，降低了他们使用互联网的门槛。



槛。在“对老年人上网有哪些担心”的调查中，6成网友担心老人陷入理财陷阱和网络欺诈，3成网友忧虑误信谣言和虚假广告。中年父母忙于工作，很多老年人承担起了辅导孩子作

业的重任。数据显示，拍照搜题、口算批改、教辅解析等辅导神器，老年人使用占比达到30%。

老年人大都患有各种慢性病，也是常见病的多发人群，经常到医院排队非常不便。线上求医问药平台，聚合线下医生24小时在线问诊，还有挂号、买药、病友讨论等功能，成为老年人自查自诊和线上问诊的好帮手。

便捷、智能的搜索引擎，还成就了老年人丰富多彩的生活。他们的热搜话题中，街舞、说唱、购物、成团一个不落，对邓丽君、陈宝国、任达华等明星尤为喜爱。九寨沟、张家界、桂林、乔家大院、龙门石窟是老年人出游的网红打卡地。

据《北京青年报》

养生保健

天气变冷 护心很关键

天气渐冷，尤其每年11月至来年的3月期间，是心血管病人的“多事之时”。因此，当下时节，心脑血管疾病患者应注意养护好心脏。专家提醒，尤其是中老年人，秋冬交替，护心很关键。

晨练不要太早，注意保暖

天气渐冷，很多人都是因为气温变化，引发冠状动脉粥样斑块破裂，诱发急性心肌梗死，从而产生急性胸痛现象。再加上没有及时就医，错过了最佳治疗时间。另外，冬季天气干燥，呼吸会消耗大量水分，如果日常补水不足，就会导致血液黏稠度过

高，进而血液流通不畅，造成血管堵塞。对此，专家提醒，尽量不要太早出门锻炼，要根据气候的变化增减衣物，注意保暖。

及时拨打120，不要自驾或打车去医院

专家说，如果出现持续不能缓解的胸痛，而且疼痛性质明显有压榨感，同时伴有咽喉部紧缩，或者左前壁放射痛，且疼痛的时间超过30分钟不能缓解，并伴有明显的恶心、烦躁、不安或者濒死感。特别是平时有高血压、糖尿病、血脂异常，或者有冠心病家族史的，这时候要高度怀疑

有可能是急性心梗。

出现以上情况，记住要拨打120，切记不要自驾车或打车去医院。因为拨打120可缩短救治时间；同时，救治车上有急救药品、设备和专业的救护人员，也提高了救治的安全性。

专家建议，保持良好的心理状态也非常重要，切记不要搬过重的物品，不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡，水温不宜过高，洗澡时间不宜过长。外出活动时应尽量少去通风环境较差、人流集中的公共场所。另外，在出行前也不要吃太饱，如果进食太多的话，人的血脂浓度会变高，从而加剧包括心梗在内的急性心血管疾病的发生。

据《银川晚报》