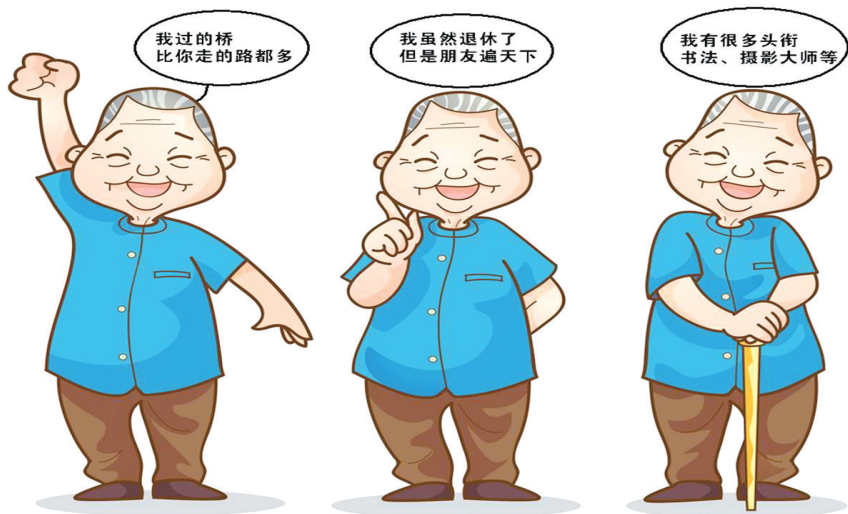


# 假人设、假社交、假自信、假孝顺、假头衔使人烦 来开个“精神打假大会”吧

物质要打假，精神也要打假。一年一度的3·15国际消费者权益日，很多人在为各种不愉快的消费而打假维权。而在《快乐老人报》读者微信群，群友们召开了一场“精神打假大会”。大家围绕生活中一些华而不实却备受困扰的行为进行打假，讨论得异常热烈。

图片来自网络



## 假人设：朋友圈精致，生活很窘迫

“很多老年人为了维持虚假的面子，活活受罪，我自己就是其中之一。”3月12日，“精神打假”的话题刚被抛出，湖南湘潭网友“陈姐”第一个出来打假。

“陈姐”说自己曾为了维持朋友圈里的“精致”，吃了苦头。“陈姐”的退休金只有2000元出头。退休后，她发了几次外

出旅游的照片，在朋友圈被很多人点赞，这让她很得意。为了维持朋友圈里的光鲜，她大手大脚地花钱，“和朋友在高档饭店聚餐，逛商场买衣服，旅游时买玉石、翡翠”。退休一年，“陈姐”成了月光族，“后来生病住院，还是女儿掏的钱”。“陈姐”说，她对此后悔不已。

山东菏泽71岁的侯建民，给记者发来私信：“为了面子而受罪，我也有苦恼。”侯建民的儿子读完博士后留在北京工作，很少回家。但每次亲友聚会，侯建民为了面子好看，总夸儿子能干、孝顺，他成为亲友们眼中的成功父亲，“可实际上，我就是个普通的空巢老头，过得还不如人家”。

## 教您“打包”剩菜剩饭

宁剩荤菜，不剩蔬菜。蔬菜中硝酸盐较多，容易产生亚硝酸盐，引发相关疾病。因此，不建议蔬菜存放24小时以上，无论是哪种食物，在室温下放得越久，微生物就繁殖得越多，因此打包的食物要及时放入冰箱冷藏。冷藏时生熟要分开，生的食物放在冷藏柜下方，熟的食物放在上方。

打包的食物要分类装好。不同食品中微生物的污染程度不一样，餐后的剩饭剩菜应分开盛放并盖好盖子，避免交叉污染。

打包食物必须彻底加热再吃。冰箱的作用是抑制细菌繁殖，但无法彻底杀灭它们。因此，冰箱中存放的食物取出后必须彻底加热方可食用。所谓彻底加热，就是把菜加热到100℃，保持沸腾3分钟以上。如采用微波炉加热，必须保证食物的中部也被完全加热。

专家表示，一般情况下，剩饭剩菜受到细菌污染的概率较大，且营养价值也没有新鲜烹制的饭菜高，所以自己做饭时尽量还是吃多少做多少。

来源：老年生活报

## 假社交：天天套近乎，交不上朋友

在黑龙江网友“乐乐”看来，虚假社交也需要“打一打”。由于不懂拒绝，“乐乐”参加过多次“假社交”，“路上碰到老同学，我被邀请去吃饭，碍于情面去参加，结果是她们老同事聚会，我在那里很尴尬”。对虚假社交，湖北61岁的孙先立有另一种体会。退休后，他从湖北老

家来广东深圳跟儿子生活。因为没有朋友，看到有人跳广场舞，他急着加入，天天热情地去学舞，还给队员们送礼物套近乎。然而，他跳舞总跟不上节奏，被队长嫌弃，自己也感到心累。

湖南湘潭80岁的刘丽云说，亲戚之间也有虚假社交。她说：“我从新疆退休，前几年回到了

老家湘潭，子女都不在我的身边，平日亲戚们很少来探望。但每到过年，亲戚们就以担心我孤独为由接我到乡下过年。到了乡下，我才发现自己从未见过的孙子辈、曾孙辈居然有近20个，我每次光发红包就要花掉五六千元。最近这两年，我就谢绝了亲戚们的邀请。”

## 假自信：不听儿子言，炒股赔血本

“自信满满，却被‘打脸’。”北京63岁的孔连登认为，中老年人的盲目自信也需要打假。孔连登自己不止一次被女儿吐槽“太膨胀，太自大”。“去年全家去通州自驾旅游，我开车快到目的地时迷路了，导航半天也

找不到地方。家人建议下车问人，我对自己的方向感很自信，相信能找对路，最后绕了两个多小时仍找错地方，被女儿和老伴一顿痛骂。”孔连登举例说。

湖北武汉68岁的杨万军，也因为过度自信而落入陷阱。他

说：“我炒了十几年股票，算得上资深股民。后来，我被拉进炒股微信群，有人推荐了一款炒股App，我投了十几万元觉得收益不错，儿子却说是骗局，接连三次让我退出，我偏不相信。最后果然无法提现，我气得要吐血。”

## 众人吐槽：假孝顺、假头衔使人烦

讨论中，除了自我打假，群友们还对身边的人进行一番“精神打假”。

群友“雪峰山人”对假孝顺很有意见：“我和弟弟、妹妹在同一家公司上班，83岁的父亲无人照顾，我们就把他从老家接过来，说好3个人轮流照顾，但平时给父亲做饭、洗澡以及陪护都是我一个人负责，弟弟妹妹只有周末才会上家里来陪父亲吃顿

饭。而妹妹每次陪父亲散步都会拍成视频发到抖音和朋友圈。我看不下去了，在朋友圈给她留言：孝顺父母是做给自己看的，不是用来炫耀的。”

“如今假头衔泛滥，也该打打假！”群友“春风拂面”说。许多人退休了还喜欢挂着头衔，“觉得‘退休局长’‘退休主任’还不够，还要给自己弄个书法大师、摄影大师、艺术家等头衔”。

对这个话题，山东网友“李镜亮”很有感触，他说：“我们村里有个老人喜欢书法绘画，竟收到‘联合国’寄来的大奖通知单，要他缴1000多元的奖杯、证书‘制作费用’，就能拿到‘杰出人民艺术家’证书。这分明是骗钱的，他却非常相信。这样的老人有很多，花钱买了假证书却不自知。”

来源：快乐老人报

## 膏药最多贴半天

外贴膏药虽简单易行，但有两点需注意。1、方法要正确。在贴膏药前，应先用热毛巾将患处擦净拭干后再贴。天气寒冷时，橡皮类膏药往往不易粘贴，可将膏药贴好后再用热水袋敷一下。如使用黑膏药类膏药，应先将膏药放在酒精灯、蜡烛等微火上加热，等膏药不烫皮肤时再贴于患处。2、每日贴膏药的时长以8—12小时为宜，破溃的创面最好不贴。两次应用之间应适度清洗患处。如果贴膏药后出现丘疹、水疱、瘙痒剧烈，说明对此膏药过敏，应立即停药。

来源：北京青年报