

热衷公益事业 风格多种多样

# 大爷大妈搞宣传真有一套



图片来自网络

“什么是新冠疫苗？如果你想知道，怎样打新冠疫苗的话，那我就带你研究……”在黑龙江哈尔滨，几位大爷大妈根据网络流行曲改编并录制了一条宣传疫苗接种的视频，风格活泼，走红网络。生活中，很多老年朋友搞起公益宣传来套路满满，且效果很好。

## 外婆花式“加料”哄娃喝水

孩子不爱喝白开水咋办？重庆56岁的刘女士花式熬水、兑水给外孙女喝，引起了女儿陈芸的担心：这样给娃喝“加料”的水到底好不好？

陈芸说，女儿嘟嘟从小不爱喝白水，才几个月时喝水就往外吐，老妈听亲戚讲可以熬萝卜水给娃喝，从娃八九个月开始加辅食时，她就常给娃熬萝卜水喝，娃爱喝。“后来我怕嘟嘟喝腻了，又熬梨子水给她喝。如今嘟嘟两岁半了。最近老妈买了迷你榨汁机，每天榨水果汁兑水给娃喝，实验了苹果、梨子、猕猴桃、橙子榨汁，结果娃只爱喝梨子汁和橙子汁”。尽管这样娃爱喝水一些，但陈芸担心：“这样的方式让娃爱喝水，不知道对不对？”

国家高级营养师，重庆市人民医院临床营养科原主任刘莉说，娃不爱喝白水，应当尽量引导娃喝白水，若一开始就“加料”，可能让娃习惯吃有味道东西导致挑食。但娃在特别不爱喝白水的情况下是可以熬萝卜水、梨子水，或者在家鲜榨果汁兑水。要注意，在水里“加料”不要太浓，否则对身体不好。比如萝卜中含钾高，有降血压的作用，小孩不宜喝太浓太多，所以在熬萝卜水时不要熬很浓；鲜榨果汁兑水，也不要太浓，因为长期喝过浓的果汁，果汁中的糖分很高，容易产生肥胖，同时娃喝多了也可能造成食欲下降，吃饭时不饿或不爱吃饭的情况。

刘莉还提醒，鲜榨果汁往往要扔掉固体残渣，就意味着过滤掉了粗纤维和膳食纤维，因此喝果汁不能代替吃水果。来源：都市热报

## 宣传打疫苗“太魔性”

“新冠疫苗，健康环保；新冠病毒，见它就跑；钟南山说，要打趁早；对，趁早！”最近，在黑龙江省哈尔滨市松雷社区，几位大爷大妈手拿铜锣、皮鼓录制自己新编的“三句半”。64岁的李萍是其中一员。

这段时间，各地居民在接种新冠疫苗。

李萍是一名社区志愿者，从社区工作人员那里了解到，最近这段日子大家都在忙着做鼓励接种疫苗的宣传。为此，李萍希望能为宣传疫苗接种出点力。

平时，李萍常和一群老年朋友唱歌、唱戏，因此觉得编一个小节目来宣传疫苗接种，会更让居

民乐意接受。社区工作人员建议结合正流行的网络歌曲，将宣传内容融入其中。于是，李萍等人通过短视频平台寻找适合的热门歌曲，然后写词、排练。就这样，多人参与表演了一出风格活泼的小节目，在一应一和中道出接种疫苗的好处，令居民们过耳不忘。他们的表演拍成视频发到网上后，网友评论说：“太魔性了，听得我满脑子都是打疫苗。”

松雷社区居委会负责人说，有些人对打疫苗存在顾虑，中老年人尤其明显，李萍等人组成的“老年宣传队”起到了积极作用，“他们的宣传形式说服力强、更接地气”。

## 有能说的，也有能画的

不只是李萍，中老年人阅历丰富，再有才艺“加持”，搞起公益宣传来都是一套一套的。

重庆市80岁的王廷贵退休前是一名老师，一直热心公益事业。这几年，他创作的《垃圾分类绿色环保》等300多首快板作品深受社区群众喜爱，有些还成为“爆款”作品获得极高的传播率。

上海市75岁的吴惠隆，在十多年前就因为热衷宣传公益而成为当地的名人。

那时候，吴惠隆自创了3000首顺口溜，免费提供居委会作宣传。今年春节前，吴惠隆绘

制了一套主题为“市民春节防疫情”的连环画，以生动形象的画面提醒居民重视防疫。吴惠隆将连环画送到居委会后，工作人员马上将它们张贴在小区的宣传栏里，得到了居民们一致好评。

“大爷大妈的创意宣传为什么让人难忘？很重要的一个原因是因为他们让人产生共情。”中南大学心理学教授郭平认为，老年人做创意宣传，吸引人的是其真诚、质朴的宣传方法和内容，“就像一位生活经验丰富的过来人和你分享一样，更能使人信服”。

## 把公益宣传做到线上

老年人也在拓展着公益宣传的渠道。在山东省济南市，有一支由20余名年近七旬的老人组成的老年骑行队，在骑行路上宣传毒品危害，倡导市民珍爱生命远离毒品。这支禁毒骑行队曾被评为“全国禁毒宣传先进集体”。

还有老年人把公益宣传做到了线上。

64岁的冯基宇曾是天津市公安局新闻宣传中心主任，他觉得自己经历的“警察故事”是最好的宣传材料，可以帮助人们提高防范意识

识。为此，他根据自己从警经历，在喜马拉雅（音频分享平台）自编自演《中国刑侦大案》音频节目。

河北省衡水市75岁的刘春发把自拍杆绑在拐杖上，带着手机在小区观察。他发现有趣的事或重要的政策法规就录下来，剪辑成“小电影”发在朋友圈，或是在朋友聚会时放给大家看，宣传效果“好极了”。

来源：快乐老人报

## 选床垫记住五字诀

**看** 看床垫四周是否顺直平整，垫面包覆是否匀称饱满，面料印染图案是否均匀。质量好的床垫，标识上都有产品名称、注册商标、制造公司名称、厂址、联系电话，有的还备有合格证明和信誉卡。

**压** 用手试压床垫，手上应有软硬适中的感觉，并有一定回弹性。如果床垫的反弹力比较平衡，说明质量较好。如果出现凹陷不平，说明床垫的弹簧钢丝质量较差。

**听** 用手拍一下床垫，如果发出均匀的弹簧鸣声，说明弹簧的弹性较好；如果发出“咯吱、咯吱”的声音，说明这个床垫的弹簧不仅弹性差，也有可能是已经生锈的劣质弹簧。

**查** 有的床垫周边处有网状开口或拉链装置，可直接打开，检查内部弹簧是否生锈、是否添加了黑心棉。

**闻** 用鼻子闻一闻。质量好的床垫，不会有刺鼻气味，而是天然纺织物的清新气味。

**提醒**：老年人适合睡硬床垫，太软的床垫容易陷落，造成起身困难。此外，建议体重较轻者睡较软的床垫，体重较重者可睡较硬的床垫。

来源：快乐老人报