

本期关注

撸起袖子当“卷王” 老少皆赞

眼下，“内卷”一词已不再是年轻人的专属。近期有调研报告显示，我国有68%老年人具有很强的退休后再就业意愿。其中，浙江老人更是“卷”出新高度：从民营企业、机械制造师到培训机构老师，各行各业都能看到“银发”忙碌的身影，甚至有人薪资收入远超儿孙辈，被封“卷王”。那么，浙江老人为何退而不休呢？



不仅实现价值，也有助社交

近日，记者来到杭州市西湖区的部分社区调查采访。在西湖区转塘街道尚德社区，82岁的徐鹤鸣谈起身边的“卷王”，第一时间“供”出自己。徐鹤鸣原是浙江工业大学的理科老师，因写得一手行云流水的毛笔字，退休后回到学校，成为书法社社长。

“不止我和老伴，周遭朋友都是闲不下来的人。”与徐鹤鸣一样拒绝“躺平式养老”的老年人不在少数。在45位受访老人中，有近30人表示，身边会“卷”的老年人比比皆是。对此持赞成态度的，有21人。他们指出，为身体健康、有继续工作意向且有工作能力的老年人提供就业机会，是社会公平的体现。并且，老年人依靠劳动赚取收入，不仅能实现自身价值，也有助于打开社交。

有人提出换种方式“卷”

“退休就应该在家享受生

活”……随着采访人数增多，不赞同的声音也渐渐出现。不少受访者表示，如果不是因为经济状况被迫“卷”，老年人更应该卸下生活的重担，给自己一个轻松乐活的晚年。

79岁的陈明娟则提出另一个观点。她认为，老年人“卷”的方式有很多种，“卷”特长，“卷”学习，“卷”生活，就业只是选项之一。陈明娟告诉记者，退休后，自己重拾年轻时的兴趣爱好，积极参加社会公益活动，义务组织教学书法培训班、手工活动、社区腰鼓队，日子过得比年轻人都精彩。“步入老年新阶段，不如换种方式‘卷’，也别有一番趣味”。

年轻人：尊重自主选择

老年人该不该“卷”？年轻一辈怎么看？100份调查问卷中，76%的年轻人持赞成态度，24%表示反对。

其中，有82人表示，应尊重老年人的自主选择。“我外婆今年72岁，主动申请成为小区垃圾分类管理员。”23岁的王思静表示，老人并不是留恋过去所谓“赚钱的日子”，只是想有个机会出门与邻居聊聊天，打发闲暇时间，只要身体无恙，对此家人也都支持。

当被问及老年人的“卷”，会不会带给年轻人额外压力，超八成受访者给出否定答案。27岁的小何谈起自己的外公，老人是退休教授，年逾古稀了还带着学生搞研究发论文。“学生都把外公当人生导师。”小何直言，在专业领域摸爬滚打几十年的老前辈，储备了丰富的工作经验，若在退休后，还能将这些知识及专业技能传承给更多年轻人，真的很有意义。

（《快乐老人报》）

家长里短

七旬兄弟50多年不分家

“树大开枝、儿大分家”，大多数儿女成家后，都会另立门户，组建自己的小家庭。然而，安徽省合肥市肥东县桥头集镇竹塘社区有一户施姓人家，几十年来兄弟俩同吃同住，成家不分家，在当地传为佳话。

“我和老伴、弟弟、弟媳，住在一起已50多年，从没分过家。”两兄弟中，哥哥施仕堂今年74岁。施仕堂详细解读了“不分家”：“吃饭在一起，钱也放在一起花，无论谁的孩子都视如己出，平等对待。”

说起“不分家”的原因，施仕堂坦言：“都是顺其自然过来的。年轻时条件不好，有时饭都吃不上，我们一家人就勒紧裤腰带，共渡难关。慢慢地，日子好过了，大家也习惯在一起生活了。”

按说两个小家庭在一起生活几十年，少不了摩擦、矛盾。对此，施仕堂笑着说：“说起来怕你们不相信，这么多年，我们之间从没红过脸。尤其她俩（老伴和弟媳）处得比姐妹还亲。有什么事情，都可以在饭桌上说。大家都不会藏着掖着，有啥说啥。钱由我老伴统一管理，全家需要开销什么，比如说买什么家具，买什么衣服，哪怕人情往来，都会公布，每一位家庭成员都会知晓。”

施仕堂有一儿一女，施仕堂的弟弟有一个儿子。在这个家里，三个孩子打小就完全享受平等待遇，四位“家长”把浓浓的爱都给予三个孩子。每个周末，只要没什么特殊的事情，儿女们都会带着孩子回家团聚。一大家子坐在一起吃饭聊天，其乐融融。

（《合肥晚报》）

答疑解惑

万用抗癌神药出现？

近日，一款声称“能杀死所有实体瘤”的“抗癌神药”引发热议。美国一个科研机构发布新闻稿称，在一项口服小分子靶向化疗药物临床前研究中，该研究药物AOH1996能杀死所有实体瘤。有没有一种药是能够对付所有实体肿瘤的？

◆临床前研究对多种癌症有效

该科研机构的工作人员介绍，大多数癌症靶向治疗都集中在单一途径上，这令“狡猾的癌细胞”发生突变，并最终产生抗药性。而AOH1996针对的是一种名为增殖细胞核抗原(PCNA)的癌变变体，即一种突变形式的蛋白质，对DNA复制和肿瘤扩大修复至关重要。结果显示，AOH1996在治疗乳腺癌、前列腺癌、肺癌、卵巢癌、宫颈癌、皮肤癌和肺癌的临床前研究中被证明是有效的。

在细胞和动物模型中，AOH1996作为单一疗法或联合疗法均可抑制肿瘤生长，且不会产生毒性。这种试验性化疗药物目前正在进行一期人体临床试验。

◆距临床应用还很遥远

广东省人民医院首席专家吴一龙表示，在细胞株中进行实验，距离能进入临床应用还有十万八千里。它的毒性怎样？在人体内使用是否有效？这些都还不知道。一个药物的研发，从临床前研究开始，要历经严谨的一期、二期、三期临床试验，到最后进入临床应用，往往可能需要一二十年。

目前临床上还没有能杀死所有肿瘤的泛实体瘤抗癌药物，因此这项研究成果引起了人们极大的关注。天津医科大学第二医院肿瘤科主任医师王海涛表示，一般90%的研究药物会在临床试验的路上败下阵来，现在说AOH1996是“抗癌神药”还为时尚早。

◆更精准才能更有效

那么，理论上，有没有一种能够杀死所有肿瘤的“万用神药”呢？

“整个医学及肿瘤学的发展，目前最关键的问题，并不是要能够杀死所有的肿瘤，这也是不现实的。”吴一龙分析，“现在提倡的精准医学，就是要更精准才能更有效。那种能够杀死所有东西的，它的特点往往是毒性比较大，疗效没有那么高。”癌症是一个涉及多基因、多靶点的疾病，对靶点的选择也很重要。抑制肿瘤细胞时，不能把正常细胞也杀死。

（《羊城晚报》）

美味推荐

初秋美食推荐

◆未伏时节 常喝两款汤

未伏时节，可喝以下两款汤品，健脾祛湿、护卫阳气。

1. 老姜汤

风寒感冒、饮食不当和着凉后引起腹痛腹泻、脾胃虚弱、胃寒、痛经的患者，可以来一碗老姜汤。制作简单，就是直接将生姜和红糖，加适量水，放在一起煎煮取液。

2. 冬瓜薏米排骨汤

薏米和冬瓜都是利湿、祛暑热的好食材，与排骨一起炖煮成汤，既好喝，又可祛湿。做法：冬瓜500克，洗净后切成小块；薏米20克，提前用温水浸泡1小时；排骨500克，焯水捞出后，过凉水沥干。先把排骨放入炖锅中，加入适量清水，大火烧开后撇去浮沫；加入薏米，再加姜片、料酒、盐等调味品；等到排骨变得软烂后，放入冬瓜，继续煮半个小时。出锅前，再撒上一些枸杞。

◆立秋未凉 清暑除湿

立秋期间养生关键是清热祛暑、健脾祛湿。以下推荐主食、菜品和汤品各一款。

主食：芋头饼

配料：芋头200克，鸡蛋1个，

淀粉适量，油、盐、胡椒粉少许。

功效：开胃生津、消炎镇痛、补气益肾。

做法：芋头去皮，洗净，擦成丝，放在大碗内，再将鸡蛋打散加入，放入所有调味料拌匀，锅内加少许油烧热，再用手将芋丝捏一小部分按扁，煎至两面金黄，捞出放凉即可食用。

菜品：青椒茄子

配料：茄子250克、青椒50克，油、姜、蒜、花椒、辣椒酱、生抽、醋、白糖、盐、淀粉等适量。

功效：清热解毒、健脾消食。

做法：青椒和茄子洗净备用，青椒切块，茄子切滚刀块用盐腌起来，姜蒜切末，生抽、醋、白糖和淀粉加水调成料汁；锅烧热，下稍多的油，将茄子挤掉多余的水分下锅

炸软变色，盛出；余油，先炒香花椒和姜蒜末，再下辣椒酱炒出红油；放入青椒炒至断生，加入炸好的茄子炒匀；淋入调好的料汁，小火煮开一会后再收汁出锅即可。

汤品：木瓜鸡爪花生汤

配料：木瓜1个，花生40克，鸡爪7只，红枣6个，生姜2片，盐适量。

功效：强筋健体、健脾益胃。

做法：事先将花生、红枣用清水浸泡，木瓜去皮切开，去籽后切成大块备用；鸡爪洗净备用。烧开水，放入姜和一点料酒，放入鸡爪焯水2分钟，主要目的是去腥味和血水。汤锅中放入鸡爪、花生、红枣，倒入清水没过食材，盖好锅盖，大火煮开后转小火30分钟，加入木瓜放入盐再煮20分钟即可。

（《家庭医生报》）