

直击看点

□ 本报记者 陈巨慧

由宋丹丹、张若昀、秦妍、刘莉莉、郭君梅、朱茵、杜源、翁虹、姜妍等领衔主演的青春成长代际对话暖心剧《亲爱的她们》正在湖南卫视热播。该剧将年轻人和父母辈的亲情、友情、爱情活灵活现地展现在观众面前，既直面了复杂的社会问题，又提供了年轻人和父母辈共同沟通的话题，备受关注。

老朋友的故事引共鸣

该剧讲述了一群相伴走过多年的老朋友们，在人生迈入暮年之时，约定放下世俗的烦恼，一起来养老院颐养天年的故事。这群老人之间有着各种琐事，或是被疾病困扰，或是与子女不合，或是毫无由来地发神经，他们有着几十年的深厚感情，相遇时会因无法消除的误解争吵不止，又会在老伙们遇到困难时，静静地守护在彼此的身边。

除了老朋友之间的故事，剧中马卫华与女儿顾嘉一之间的隔阂更加现实。马卫华对女儿几乎事事干预，总觉得女儿这儿做得不好，那儿做的不对，以致女儿愤怒地反抗：“你这不是爱，是自私，是绑架！”甚至摆出“你逼得我都无法呼吸了”这样的狠话。马卫华当时的反应是伸手给了女儿一巴掌。这一巴掌直接打出了两代人的距离。对于这些老人来说，虽然家有儿女，但是“被空巢”却似乎在所难免。有没有人听你说话？有没有人愿听你说话？有没有人赞同你说的话？你说话有没有回音，有没有共鸣？在《亲爱的她们》中，我们真地感受到老年人的那种身体上的乏力和心灵上无奈。

电视剧播出时间不长，已收获众多的好评。无论是上了年纪的观众，还是年轻观众，都能在这部电视剧中找到自己和家人的影子，都能引起或多或少、或强或弱的共鸣。

久远的“合家欢”家庭剧

当下，但凡谈到中国的社会问题时，都离不开老年群体，以及环绕这个群体而产生的种种问题。新时代的中国发展迅速，日新月异，然而身在其中的老年人却在时代发展中逐渐丧失了主流

电视剧《亲爱的她们》热播引关注——

老年题材需在平淡中触真情

话语权，他们活在年轻人多姿多彩的生活边缘，出现在媒体上的方式似乎永远是“如何防止父母相信朋友圈谣言”“广场舞大妈和篮球少年抢篮球场”“女孩不让座被老人辱骂”等社会新闻报道。从“家有一老，如有一宝”的珍爱，到“不是老人变坏了，而是坏人变老了”的嫌弃，老年群体似乎成了一种社会的麻烦，而不再是经验与智慧的象征，不再是值得年轻人尊重、爱护和学习的对象。

《亲爱的她们》用一种现代、时尚、明快的表达方式，传递出一种沟通和生活的新理念，让老年人喜欢看，年轻人更爱看，从而呈现一部久违的“合家欢”式电视剧。整部剧由一个接一个的矛盾冲突串成，掰开来细看，洋溢着人情温暖。而在这样的描述中，年轻人同样可以找到共鸣，通过编导的妙手巧思，让你蓦然发现，真实美好的情感不会因为年龄的衰老而改变，更不会因为岁月的更迭而消逝。美好的感情是有同感的，更会是传承的。

网友“兴奋清芳尘”感慨说：“当你老了，头发白了，睡眠昏沉……我要在你们没老之前，好好地陪你们。”网友DOUBLEdanni说：“人生最美好的是子欲养而亲不待，人往往忘了有些爱已经开始倒计时。所以抓紧时间去孝顺父母吧。”

老年题材如何出彩

如今，不少文艺作品似乎对老年人也不再那么“友好”，偶像剧、玄幻剧、穿越剧、谍战剧大行其道，抢占了微博热搜和媒体头条；演技不丰但颜值超高的年轻艺人占据着剧组的话语权，不少老戏骨只能靠边站。相比以前，深刻反映社会现实的合家欢式文艺作品越来越少，客厅也从全家人其乐融融欢聚一堂的中心，变成了只有父母辈相对无言的“角落”。观众迫切呼唤“合家欢”式的电视剧重回荧屏，更希望打破代际隔阂，让电视剧重新变成弥合矛盾、促进和谐的媒介。

老年题材电视剧其实不易出彩，告别“婆媳大战”后，在平淡的生活中拍出细腻的情感、直视真实的社会现状，才会真正触碰到观众的内心。如同网友“方块的小家伙”对《亲爱的她们》的评价：“这部剧让人把关注从明星转移到自己的父母身上，在不相关的事转移到自己的亲人身上。我喜欢这部剧，因为它让我知道了生活中什么对自己更加珍贵。”



□CFP 供图

12月17日，电影《心理罪之城市之光》首映礼在北京举行，主演刘诗诗(上图)、邓超、阮经天等纷纷现身。影片改编自近年大热的雷米系列犯罪小说《心理罪》的最后一部《城市之光》，将于12月22日起在全国上映。

35岁的巴西球星卡卡正式宣布退役

“追风少年”终究追不过时光

梦想开始的地方。在这里，一个少年开始了自己与足球的不解之缘，走进了当地圣保罗足球俱乐部。

2001年，19岁的卡卡在圣保罗成年队亮相。在当年3月的里约-圣保罗洲际锦标赛决赛中，卡卡替补登场，打入两球，逆转了比赛。自此，追风少年的足球故事拉开了帷幕。16年间，他像许多足球运动员一样，有过高光与成功，也有过低潮与失落。但在球迷的心中，卡卡奔跑的身姿始终让人记忆犹新，就像网友说的那样，“你追过风，我追过你”。

在职业生涯的第二年，身披23号球衣的卡卡便在世界杯舞台收获了幸福。那一年的韩日世界杯，他曾替补登场，换下了里瓦尔多。在自己20岁的年纪，就捧到了许多人梦寐以求的大力神杯。

世界杯过后的2003年夏天，卡卡从巴西圣保罗来到了意大利米兰，转投豪门AC米兰。

在随后的6年时间里，他伴随“红军军团”征战欧洲大陆，上演了一个个传奇，也让22号球衣深入人们人心。

6年间，卡卡拿到了世俱杯、欧冠、意甲以及意大利超级杯冠军。2007年，卡卡凭借优异表现荣膺了当年的世界足球先生和金球奖，成为梅西和C罗之前获得该殊荣的最后一人。

带着高光的表现，卡卡在2009年来到伊比利亚半岛，走进了星光璀璨的伯纳乌球场，成为皇马球员。效力皇马的4个赛季中，虽然饱受伤病困扰，卡卡还是随皇马获得1次西甲冠军、1次国王杯冠军和1次西班牙超级杯冠军。

在此间的国家队经历中，卡卡过得也并不顺利。2010年南非世界杯，跟随桑巴军团出征的卡卡共参加了5场比赛，1张红牌，0进球，这也成了其在世界杯决赛场上的最后经历。

2013年9月，卡卡以自由球员的身份重返AC米兰，2013-2014赛季，他在AC米兰各项赛

事中出场37次打进9球。2014年，32岁的卡卡前往美国加盟奥兰多城，而在效力奥兰多城前，卡卡被租借回母队圣保罗，出场24次打进3球，随后正式为奥兰多城征战。在奥兰多城的三个赛季，卡卡三次入选全明星，在2015年他当选全明星赛MVP。

在告别了奥兰多城之后，卡卡也迎来了职业球员生涯的尾声。尽管如媒体报道的那样，一些俱乐部仍在向卡卡发出邀请，但在北京时间12月17日这一天，他面对镜头，还是说出了退役的消息。这一刻，球迷脑中闪过无数个画面：2006年9月，巴西与阿根廷友谊赛，卡卡从梅西脚下断球，全速奔跑，过掉了米利托，低射入网；2007年4月欧冠半决赛，接过点球后的卡卡在老特拉福德球场一人奔袭，撕裂曼联整条后防线破门……

一切恍如昨日，而那个绿茵场上的追风少年，让人难说再见。

连载

电话:(0531)85193407 Email:liujun@dzwww.com

羊走过的路,也是人走过的路——

春牧场

□ 李娟

怪。一段时间里卡西闹着减肥，只喝清茶，不加牛奶。有时候她会吧茶倒进一个冰红茶饮料的空塑料瓶里，晃一晃再喝，以为这样就会有饮料的味道。红茶瓶子上印了个非常漂亮的年轻女孩，卡西对她赞不绝口，边喝边凝视着她。爷爷喝茶时会泡进去许多克孜热木切克，大口大口地吃，也不嫌脏。他还用勺子直接舀稀奶油喝。而我们只将其当作调味品，用勺块一点蘸着吃。斯马胡力喜欢用野葱段当吸管喝着茶喝，喜欢把甜的糖块泡进咸的茶水里，还喜欢直挺挺地倒在花毡上，趴着喝茶。有一次我问他能否倒立着喝，他就真的靠着房架子打起了倒立，我把碗端到他嘴边，他刚喝了一口，妈妈就进来了，大喊：“豁切！”于是茶水统统从他鼻子里呛出来，咳了半天。我很诧异，他不是一直鼻塞吗？

斯马胡力最会给人添麻烦了。他去恰马罕家帮忙剪完羊毛回家，我就随口问：“喝茶吗？”他居然立刻说：“喝。”我生气地说：“恰马罕家没有茶？为什么不喝了再回来？”他笑而不答。

而之前我和扎克拜妈妈刚结束了一道茶，收拾了席面准备休息呢。只好又重新铺开餐布给他冲茶。

谁知这小子只喝了一碗就不喝了（平时至少四五碗）。我更生气了：“怎么才一碗？我都懒得洗碗！”

他笑着说：“才在恰马罕房子喝过嘛。”

扎克拜妈妈对茶自有一番要求。来客人的时候无所谓，由着客人喝好就行。但只有自家人在的时候，便无比重视喝的质量与心情。有时候来客特别多，大家围坐矮桌，边喝边聊，喝了很长时间。人走后，我和卡西忙乎半天，洗碗，扫地，烧下一次的茶水，好不容易收拾利索了，妈妈欣慰地说：“别忙了，快过来喝茶吧。”然后又解开盘打上网的餐布，排开刚洗好的碗……这喝得也太频繁了吧？很快知道，原来刚才那道茶盐味不够，人又多又吵，妈妈还没喝完呢……然后还得再收拾，再洗碗，再烧下一次的茶。我坐在席间为大家服务，一碗都不喝，无论大家怎么劝都不干——实在喝饱了。

虽然每一道菜都令人心满意足，但相比之下，早茶总是更愉快一些。那时羊也赶完了，牛奶也挤完了，太阳出来了，最寒冷的时刻也结束了，斯马胡力也修好了坏了一个月的黑走马舞曲磁带。我们边听边唱，不时放下茶碗起身跳舞。斯马胡力又高又瘦，跳起舞来一板一眼。卡西则跳得缓和而柔曼。我不会跳维吾尔族舞，却会扭脖子，令大家颇为惊奇。卡西和妈妈跟着学了半天，此后好几天还一直在学，不时要求我扭几下做个示范。

吃对少生病,病了这样吃——

你是你吃出来的

□ 夏萌

如果我问你，七八岁的孩子和七八十岁的老人对营养的需求一样吗？你肯定会觉得好笑，当然不一样了。但实际生活中，让孩子像大人那么吃的人不在少数。有一次坐高铁，坐在我对面的是一个年轻女子带着一个小男孩。小男孩5岁，瘦瘦小小的，面色较白，小胳膊也细细的，一路上不断干咳。妈妈对孩子说：“儿子，咱们到姥姥家后去医院输液。”

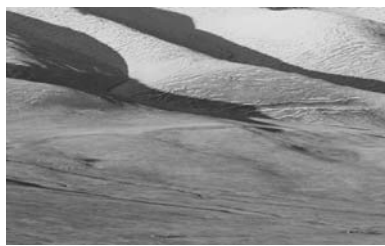
这孩子好像已经习惯了输液似的，点了点头。我忍不住问孩子妈妈：“孩子没有发烧，只是干咳就去输液，是去输抗生素吗？为什么要输液啊？”孩子妈妈说：“他总是咳嗽，我着急呀，以前输过几次液，总没去根。”我又忍不住劝道：“总是输液对孩子不好，一方面抗生素对慢性咳嗽无效；另一方面抗生素杀死肠道很多正常菌群，将来对孩子一生的健康都会产生不好的影响。还是要找原因啊。”

聊着天，我自己也在心里琢磨：没有去根应该是一直没有找到造成咳嗽的原因。慢性干咳咳嗽是呼吸道黏膜干燥所致。从营养学的角度来说呼吸道黏膜的柱状上皮萎缩，杯状细胞分泌黏液不足，应该是磷脂、蛋白质、胆固醇这些细胞的结构成分不足以及维生素A摄入不足所致。我一问，果然如此。

所以喝汤对身体有好处；而北方天气寒冷，人们在户外活动很少，很少出汗，如果喝了很多汤，多去几次厕所问题不大，关键是汤里的盐，嘌呤只能从肾脏排泄，这样不但增加了肾脏的压力，还容易患高血压和痛风。现在即便是南方，也不一定非要像以前那样天天喝汤，时代变了，过去人们完全依赖于外界环境，人与自然和谐融洽。然而如今的环境变了，不是大环境，而是小环境。南方依然湿热，可是人们所处的小环境就不一样了。比如汽车里，办公室里大多有空调，气温可以一直保持恒温，不冷也不热，所以人们以防中暑，现在防空调病。同样的道理，如果让南方人像北方人一样大块吃肉、大口喝酒，也会出现许多不适，比如上火、消化不良等。在南方吃鱼比吃羊肉好，鱼和鸭属于肉类中偏寒的食物，适合天气湿热的地方。北方天气冷，尤其是冬天，要吃羊肉、牛肉，才会有御寒的能力。所以在考虑到应该多吃菜还是多吃肉，是喝汤还是喝牛奶这些问题时，要看环境——不仅看大环境，是南方还是北方，是夏天还是冬天；还要看小环境和个人差异，长期在室外还是在室内，有暖气没有，有空调没有，是天天开车还是偶然坐车，运动量大不大。总之，量出为人，才是保持平衡的好办法。

千万别错过孩子营养摄入的窗口期

减资公告
经集团公司股东会决定，山东黄河工程集团有限公司拟减少注册资本，由57722.85万元人民币减少为50051.97万元人民币。债权人自接到公司通知书之日起30日内，未接到通知书的自本公告之日起45日内，有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告。
联系电话：0531-86967535 联系人：冯瑞连
地址：济南市青后小区四区一号
山东黄河工程集团有限公司
2017年12月19日



49 相当“厉害”，我才开始还以为是他医术高明，后来才知道是指他脾气暴躁，骂人的功夫厉害。我就更怕了。

后来搬家时，暂驻在托马得坡地上，我家和加孜玉曼家的依特罕扎在同一座山坡上。大家都不在家时，我一个人坐在坡顶晒太阳，突然远远看到兽医姐夫正蹲在加孜玉曼家依特罕前的草地上喝茶！根据习惯，他在那边喝完茶肯定会顺便到我们这边再喝一轮。当机立断，我连忙就地倒下，平躺在地面上的一个低洼处，好半天一动不动，使他从他的角度看来，这边平坦无人。果然，他喝了一会儿就那边下山走了，不知是否真的以为这边没人。就算明知我在，看我吓成那样，也未必好意思过来吧？

我有许多坏习惯，比如总是盘着腿坐在花毡上俯身为大家倒茶，总被扎克拜妈妈取笑。有时候来客人了，不提防还这样，妈妈就一把将我推起来，令我坐好了再倒茶。

倒茶成了我的专业后，大家变得谁都不愿意插手。哪怕我正在洗头，斯马胡力嚷嚷要喝茶了，也得赶紧顶着满头肥皂泡冲进屋子给那个臭小子倒茶。想想都觉得可恨。

没外人的时候，大家喝茶非常搞