

莊勇

確保緊急生命通道的暢通



閒話雜談

911是北美地區電話號碼計劃（NANP）的緊急電話號碼，適用於美國和加拿大。它是於1968年在美國建立並啟用首個服務，隨後普及至全美及加拿大，其涵蓋服務包括火警、匪警、急救醫療等所有危及生命與財產安全的緊急情況，並提供每週7天、每天24小時的全天候服務。

2025年，菲律賓內政與地方政府部宣佈，是年9月11日起，統一的「911熱線」緊急服務正式上線，取代全國各地此前分散的30多個不同熱線。菲律賓全國範圍內的民眾在遇到緊急情況時，只需撥打一個號碼即可。

911熱線不僅是一條熱線，而是一條生命線，它的每一秒都很重要；每一個電話都很重要；每一條生命都很重要。但大家必須記住，該熱線僅限真正的緊急情況使用；惡作劇或虛假報警屬於犯罪行為。

據菲國警的數據顯示，在2025年8月1日至今年8月31日期間，政府的統一911系統共接到494,338通來電，但近半數是持續無視逮捕和起訴警告的惡作劇者所為。菲國警表示，其中22萬3253通，約占45.16%是惡作劇者來電。

須知道，惡意撥打緊急服務熱線，會

產生極其嚴重的後果，這不僅是一場惡作劇，更是違法犯罪行為。每一次撥打一個惡作劇或不完整的求救電話，就會佔用一條熱線，這可能導致處於生命危險或需要緊急援助的人士無法撥通。

緊急服務資源是有限的；惡作劇電話會佔用緊急援助通道，導致真正處於生命邊緣、遭遇火災或犯罪侵害的民眾無法及時獲得警方或醫護人員的救援。

此外，每次緊急服務報警，都可能引發大批警力、消防車或救護車出動，這不僅消耗巨額公共財政，還會讓一線救援人員奔波於虛假警情，無法處理真正的緊急事件。

近半911來電竟是惡作劇者所為，是一個非常嚴重且令人擔憂的社會問題。此舉除了對公共資源造成極大浪費，以及間接危害他人生命安全以外，還導致納稅人的錢被嚴重浪費在無效的調度和調查上。

緊急服務接線員長期處於高壓工作環境中，大量惡作劇電話不僅增加了他們的工作量，還會引發職業倦怠，甚至可能影響他們對真正緊急事件的敏感度和判斷力。有關部門應不斷通過技術升級，如更精準的定位和身份識別系統，以及加強公眾教育，來減少這種不負責任的行為，以確保緊急生命通道的暢通。

9-15-26（二）

唐永泉

愛乒乓，愛健康



特稿

19 世紀後期，英國上流社會十分流行網球運動，遇到雨天無法在室外打球時，人們就在家中的餐桌上模仿網球玩法：用書本當球網，硬紙板做球拍，橡膠實心球當作網球，在室內餐桌上進行遊戲，叫做「桌上網球」（Table Tennis）。1890 年左右，美國商人發明空心賽璐珞小球，彈跳輕盈，非常適合桌上遊戲。擊球時球撞擊球拍會發出「ping-pong」的聲響，「Ping-Pong」由此得名「乒乓球」。「乒乓球」是中文根據擬聲翻譯而來。

1902 年，日本從英國引入乒乓球，隨後傳入中國，最先在上海、廣州等沿海城市開展。國際乒聯大會通過決議，2000 年 10 月 1 日，從 38mm 小球改為 40mm 大球，球重由 2.5g 改為 2.7g，降低球速，增加回台觀賞性。乒乓球既是奧運會正式比賽項目，也是全民普及度很高的大眾健身運動。

我的小學是在村裡的「唐氏家廟」就讀的，不知道誰弄來一張乒乓球桌，桌面破損不平，有人扛來一根長木，放在兩塊球桌中間，兩頭墊上石塊，做成分界，一些同學從家裡各自拿來一塊有一面削平的像球拍狀的木板做球拍，兩人對打，你來我往，「砰——砰——」之聲不絕於耳，但經常要撿球。而且這張乒乓球桌經常被牛高馬大的同學「佔領」，我們小個子的基本上沒位置，除非他們打累了，要休息一會兒，才是我們的「樂園」。

讀中學的時候，學校操場邊有一張水泥板的乒乓球桌，中間做一條薄薄的水泥隔板，水泥板桌面沒有像木板的桌面那麼光滑平整，但是，同學們也打得很開心，很興奮，而且經常被一些不愛讀書愛玩的同學「佔領」著。水泥桌面彈力差，他們都用力地「砰——砰——」，加上經常「撿球」，耗費體力，不一會兒，累了。這時，我們可以「撿漏」，玩一會兒了，也很滿足的樣子。

我打乒乓球沒有專業人員指導，握板、發球、接球等姿勢，都是自己隨意性的，怎麼拿舒服就怎麼拿。你發球過來，我用木拍頂過去，你再頂過來，我又頂回去，如此反覆。經常「砰——砰——」兩下，球就飛出去了，要到老遠的地方撿球，幾次三番，氣喘吁吁，汗流浹背。幾年來，斷斷續續打幾次，球技不見增長。我基本上只會推、撥、擋等防守動作，至於搓、拉、切、壓、扣等進攻動作，我不會，也學不來了。只會防守的人，只能等待對手失誤得分，對手一旦不失誤，你就被動挨打。防守再好，回球沒有威脅，對手可以從容地拉、扣、左右調角度，回合越多，你壓力越大。幾個回合下來，就失敗了。沒有進攻手段的防守，只能被動防禦，很難贏球。

工作上班後，學校為了豐富職工的業餘生活，購買了一張嶄新的乒乓球桌，一副球拍和幾盒乒乓球。一個單位裡一般都會有幾個打乒乓球的高手，一部分普通愛好者，還有一部分不感興趣的。高手都喜歡跟高手過招，不喜歡跟普通人耗費體力和耐心。普通人經常輸球，經常撿球，也會失去興趣，所以就越不想打了。我是屬於後者。想要尋得一位球技相當、節奏同頻的球友，實在難得。一來實力相近才能打得有來有回，二來理念契合方能享受對弈的樂趣。

有一次，我在河邊散步，偶遇早已退休多年的海平老師，他為人厚道、熱情好客、平易近人，招呼我一起到家裡喝茶。他家大廳擺著一張嶄新的乒乓球桌，桌面平整光亮，幾乎能照出人影。我們當即拉開架勢切磋幾局，兩人水平相近，都是善於防守，你推我擋，不擅長進攻。剛開始，因為不熟悉對方的手法，我們常常要彎腰撿球。後來我們又相約打了好幾次，經過多次對打、錘煉和磨合，球技慢慢熟練起來，一個發球便能對打七八個回合，有時甚至十幾、二十個回合。有時，我們會因為一個漂亮的接球而會心一笑，客廳裡充滿了快活的空氣。一個小小的乒乓球，讓我們彼此遇見了同頻相契的球友。我們只沉醉於揮拍往來的快意，從不糾結於比分的得失輸贏。每一次發球、接球、對拉、攻防，本身就是莫大的快樂。

我在打乒乓球的過程中感悟到許多好處。首先是保護視力，乒乓球又小又快，打球時眼睛要緊盯著球，眼球跟隨乒乓球快速遠近移動，放鬆眼部睫狀肌，靈活眼睛，緩解用眼疲勞，對預防近視、改善視力疲勞很有幫助。

其次是鍛煉反應與協調能力。乒乓球球速快、落點多變。乒乓球來球只有零點幾秒的反應時間，需要眼、手、腦、腳高度協調配合。每一次揮拍，都是激活大腦，鍛煉反應能力，提升反應速度，提升手眼協調能力和身體靈活性，提高認知能力，對身體有很好的調理效果。打乒乓球能提高人的預判速度和決策能力，生活中的難點和工作中的難題都會被他們拆解，他們是隱藏的戰略家，這種深度而快速的思考能力會滲透到生活中的各個方面。

第三是運動量適中。打乒乓球運動量適中，能扶正固本，增強抵抗力。乒乓球屬於隔網運動，不需要劇烈跑跳，不傷膝蓋，對膝關節、踝關節壓力小，老少皆宜；可以鍛煉肩背、腰腹、四肢肌肉，提升心肺功能，能很好地活動全身筋骨，行氣活血，疏通經絡，走路輕快不氣喘。

第四是改善體態。擊球揮拍、轉腰發力的完整動作，可調動全身約 80% 肌肉群，充分舒展肩頸、胸背、腰腹四肢。長期練習，能夠拉伸緊張的肩頸肌群，強化腰背核心力量，有效改善久坐引發的肩頸僵硬、圓肩駝背、腰酸背痛等問題，幫助矯正不良姿態，讓身姿更加挺拔舒展。

第五是可以鍛煉思維能力。打乒乓球需要快速判斷球路，快速思考戰術，快速決策應對，提高專注力，提升思維敏捷度，延緩大腦的衰老。

第六是可以減壓放鬆。打球時，你只有盯著球打，無心想其他事情。運動出汗，釋放多巴胺，排濕祛濁，身體會輕鬆很多。擊打的「砰——砰——」聲，就是緩解壓力、焦慮、委屈，疏肝理氣，改善情緒，調暢心情，愉悅身心。運動能提升身體的代謝功能，助力濁毒外排。

第七是社交娛樂。打乒乓球的人敢於拚搏，又尊重規則，這樣的人能穩住生活中的逆境，屬於高質量的人脈，是社交圈的高能活力。打乒乓球的朋友是我們生活和工作中的良師益友，也是最好的合作夥伴。打乒乓球最少是雙人對打，可以結交球友，增加人際交往，豐富業餘生活，提升生活樂趣。

打乒乓球是天然的快樂的休閒養生運動，可以提升人的精氣神，是最穩定的健康陪伴。愛乒乓，就是愛健康！讓我們攜起手來一起打乒乓球吧。

春秋雨

蘇聯何以蝶變為工業國的



特稿

歷史往往是一部現實且神秘、多情且冷酷的教科書。100年前，美國華爾街股市崩盤衍生的那場波及美英資本主義國家經濟危機，一邊上演的美英等國家損失2500億美元，另一邊呈現的是蘇聯順勢邁上實現了現代工業夢想道路。與其說期間充滿了戲劇性，不如說在當年這是美英資本主義國家送給蘇聯的一份「厚禮」。

翻開2009年11月26日《環球時報》，「1929年，蘇聯抄底西方技術和設備」（作者南莊）標題赫然醒目。文章為我們復盤了彼時蘇聯如何利用美英西方國家經濟危機，引進吸納西方國家技術、人才、資金，進而增強國力過程。

當年，經過「十月革命」崛起的蘇維埃聯邦共和國，是世界上第一個社會主義國家。但當時的蘇聯仍舊是一個農業國，99%耕地是靠人畜完成，工業產值不到德國的一半、美國的1/8，鋼鐵、電力遠不能滿足國民經濟需要，汽車、飛機製造、化學合成、大型機械製造等一片空白，現代工業十分落後。為扭轉這一局面，提升現代工業等建設水平，1927年聯共十五大制定並通過了國民經濟第一個五年（1928—1935年）計劃。恰恰在此時，華爾街股市崩盤，世界性經濟危機颶風波及到美英等資本主義國家，迫使許多國家競相展開商品傾銷、資本輸出經濟戰。

美英等國的全面危機，在蘇聯人眼裡無疑是一個絕佳時機，「抄底西方技術和設備」的大幕也由此拉開。1929年，他們與西方各國簽訂了涉及冶金、工業機械、

汽車、輪船和飛機製造等70多個技術援助項目，到1931年，接受的技術援建項目增加到124個。令人瞠目的是，1930年以後，蘇聯乾脆直接購買成套設備或招請外資包建。如，1931年美國出口的機械設備，50%賣給了蘇聯；1929年到1930年，英國機械出口總量的70%銷往蘇聯。1932年時竟高達90%。文章說，20世紀30年代，蘇聯幾乎所有的骨幹大型企業都是利用西方先進技術武裝起來的。斯大林後來在一次會議上也曾說：「在蘇聯，約有3/2大型企業是在美國幫助和技術援助下建成的，其餘的是在德、英、法、意等國技術援建的。」尤其令蘇聯人自豪的是，那段時間他們還大量引進了西方國家技術、專家、工程人員。比如，1932在重工業部門工作的各種外國專家就多達6800人，先後移民到蘇聯的美國技術工人、工程師有10萬。那時，還有十幾個西方國家私人銀行，成為蘇聯貸款的堅強後盾。

世界的多極性，讓興衰成敗成為必然。反觀100年前華爾街上演的那場西方資本主義國家經濟危機，蘇聯所以從中獲取到大量工業設備、技術、資源、人才，所以成就了由農業國邁上現代工業國宏大夢想，到底是偶然還是必然？事實已經給出答案。

由此及彼，再看「二戰」迄今呈現在世人面前的美蘇、蘇（俄）歐、美歐、中東、亞太等國家地區之間經濟、能源、軍事等爭鋒，有誰事前就斷言哪一次是和合與共、利益共享，抑或虎狼相爭、你輸我贏？恐怕大多都如沙盤推演，最終結果還是看誰把握住了機會，是靠綜合實力、戰略定力和謀略智慧。

賀彥豪

老齡化浪潮中的「空巢之殤」



特稿

第七次全國人口普查數據表明，中國60歲及以上人口已達2.64億，占總人口的18.7%，其中空巢老人占比超50%。預計「十四五」時期，這一數字將突破3億，中國將從輕度老齡化邁入中度老齡化階段。當社會目光聚焦於「銀髮經濟」的興盛時，無數空巢老人正獨自承受醫療照護匱乏、經濟壓力巨大、情感孤獨瀰漫的生存難題。我實地走訪鯉城、豐澤、永春、台商區等多地，揭開這一群體「無聲的傷痛」。

醫療照護：跌倒後無人幫扶的絕望

「那天我在客廳摔倒，手機在兩米外的桌上，怎麼都夠不著……」回憶起三年前的驚險一幕，台商區78歲的張奶奶仍心有餘悸。她因突發腦梗半身癱瘓，在冰冷的地板上躺了近兩小時，直到鄰居聞聲趕來才獲救。

這樣的情況並非個例。據國家衛健委統計，中國每年有4000萬老人至少跌倒一次，其中獨居老人致殘率高達65%。在德化山村，75歲的李大爺為節省藥費，將降壓藥從每日兩次減為一次，最終因血壓失控引發腦出血；在豐澤，72歲的王阿姨因子女在國外，獨自去醫院做白內障手術，在手術同意書上顫抖著寫下「自己負責」……

「慢性病管理是獨居老人的『隱形殺手』。」泉州市某社區衛生服務中心主任指出，調研顯示62%的老人有自行減藥行為，35%的失能老人因無人陪同放棄定期就醫，「小病拖成大病」的現象屢見不鮮。

經濟壓力：

180元養老金與8000元護理費的天堠

農村空巢老人的經濟困境格外驚心。在洛江某村，75歲的李大爺每月僅靠180元農村養老金生活，為支付老伴的糖尿病醫藥費，他每天凌晨四點起床撿廢品，一個月僅賺200餘元。「菜市场最便宜的青菜兩塊五一斤，我通常只買半斤，夠吃兩天。」李大爺的賬本上，密密麻麻記著每一筆開支。

城市老人的經濟壓力同樣沉重。泉州某家政公司負責人透露，聘請24小時住家保姆的費用已超8000元/月，遠超多數老人的退休金水平。「很多老人只能選『鐘點工+子女輪流照料』的折中辦法，但子女工作忙，往往難以持續。」上海某街道工作人員表示。

更令人擔憂的是「節儉型生存」的惡性循環：為應對未來可能的大額支出，68%的受訪老人選擇「能省則省」，導致營養攝入不足、健康狀況變差，反而增加了醫療開支。

情感荒漠：

日均通話30秒的「數字孤寂」

「叮——」豐澤一社區，72歲的劉阿姨盯著手機屏幕，直到通話自動掛斷。「這是今天第三個被兒子掛斷的電話。」她苦笑著對記者說。調研顯示，空巢老人日均通話時長不足30秒，其中40%的通話對

象是快遞員或社區工作人員。

這種「情感飢餓」催生了荒誕的補償行為：在泉州，65歲的陳叔叔沉迷於短視頻直播打賞，三個月花光3萬元積蓄；在石獅，70歲的周阿姨把保健品推銷員當「乾兒子」，不惜抵押房產買「包治百病」的「神藥」；在成都，某公益熱線接線員透露，最高峰時一天接到237通老人來電，「他們不需要解決問題，只是想找人說說話」。

「即使與子女同城居住，許多老人仍難擺脫『隱形空巢』的命運。」社會學專家指出，快節奏的生活讓年輕人無暇陪伴父母，「物理同居、精神隔離」成了新常態。

破局探索：

從「被動求生」到「主動賦能」

面對嚴峻挑戰，多地開展創新實踐：社區服務網絡化：泉州市區某街道構建「老年食堂+日間照料中心+智慧健康站」三位一體服務體系，老人步行15分鐘就能享受助餐、助浴、助醫等服務。還引入「時間銀行」機制——低齡老人為高齡老人服務可累積積分，未來兌換自己所需的照護服務。

智慧養老精準化：晉江某企業開發的適老化緊急呼叫系統，一鍵可聯繫子女、社區醫生或志願者，還配備跌倒自動檢測功能。如上海，遠程監護平台通過可穿戴設備實時監測老人心率、血壓等數據，異常情況自動預警，讓子女即便遠在千里也能掌握父母健康狀況。

政策支持體系化：借鑒國外「介護保險」制度，中國部分地區試點「家庭養老床位」模式——政府補貼將專業護理服務延伸至家庭，讓老人在熟悉環境中享受機構級照護。同時，通過稅收減免、帶薪護理假等政策，激勵子女履行贍養義務。

價值重構：

從「養老」到「享老」的轉變

在泉州市某社區，一群空巢老人用行動改寫晚年篇章：他們自發組建「銀髮合唱團」，每週排练、每月演出，還登上了地方春晚舞台；在鯉城，退休教師組成的「銀齡科普行動隊」為留守兒童開設免費課堂，實現了「老有所為」與「幼有所教」的雙贏。

「養老不只是物質保障，更是精神價值的重塑。」

泉州一位老齡科學研究人員表示，當社會為老人提供參與平台，他們完全能從「被照顧者」變為「貢獻者」，「在實現自我價值中收穫尊嚴與快樂，這才是應對老齡化的根本辦法。」

採訪手記：

走訪中，一位老人的話令人動容：「我們不怕死，怕的是活著沒人理。」破解「空巢之困」，需要政府築牢制度保障網，需要市場提供多元化服務，更需要每個家庭重拾「常回家看看」的溫暖。唯有如此，才能讓每一個歷經風雨的人生，在夕陽下綻放從容而幸福的笑容。

本論壇投稿電郵地址：shangbaoforum@gmail.com