

制作表情包问候亲朋

银发族“触网”越来越潮



日前,中国社科院联合腾讯发布的《中老年互联网生活研究报告》显示,“银发族”正通过自己的生活经验,形成独特的新媒体使用文化,更多使用手机导航、制作表情包等新潮功能。同时,免费领红包、赠送手机流量和优惠团购商品,成为中老年人受骗三大陷阱。

心灵鸡汤最受欢迎

四川成都的邹洁阿姨是位新媒体“达人”。“用微信联系亲友,在微博上发表随想,通过手机软件生成各种新颖照片形式,还用手机看视频……”提到自己手机上的APP,邹阿姨侃侃而谈。

邹阿姨平时会保存一些图片,配上文字制作表情包问候亲朋;她还在网上搜索教程自学软件装卸,根据自己需要重装了手机系统和软件。

摸索、学习、适应,邹阿姨是中老年人接触新媒体的典型代表。正如调研报告所显示,除了沟通交流之外,越来越多的中老年人已经学会了手机导航、制作表情包等新应用。

调研同时发现,中老年人上网浏览主题排名靠前的,是和慰藉心灵、调节情绪有关的心灵鸡汤和幽默段子,其次是时事新闻、养生保健和情感生活。

新体验让人“上瘾”

“这反映出老年人得到的社会情感支持少而单一,更容易感到社会疏离和情感隔离。”南京大学教授陈云松说,新媒体能够满足中老人在获取资讯、参与社会、增进情感三方面的需求,容易让他们对线上生活产生满足感和依赖感。

正因如此,一些老人甚至有点

“上瘾”。在河南漯河,一位老人为了“微信运动”上获得更多点赞,每天走路几小时,双腿酸胀还要坚持,引起家人担心。北京大兴一位阿姨凌晨用唱歌APP录歌,甚至把村委会暂时不用的音响拉到家里,与乡亲们闹出许多不快。

中国传媒大学传播研究院教授张开分析,出现这种现象,一是由于老人们渴望交流,渴望被关注;二是缺乏自我管理意识,尤其是对使用新媒体时可能产生的负面效应缺乏认识。对此,需要提高中老年群体的媒介和信息素养,引导他们会用、用好新媒体。

(据《绍兴晚报》)



快乐人生

“六个要”促使我保健康

我是位医生,退休已有10多年。今年虽已73岁高龄,但耳聪目明,思路敏捷,步履很快。一些邻居都认为我只有五十来岁,看不出龙钟老态的样子。不久前作了一次体检,我的各项指标都合格。一次街道卫生部门开会,特地邀我去讲讲如何养生。我讲了六个要:

一为脑要用。人生要有个目标。缺乏目标,处理不当,老年人很容易患“退休综合征”。现在老年人得老年痴呆症者越来越多,这与不用脑,大脑退化、萎缩直接有关。根据“用进废退”原则,脑子要经常用。这十多年来,我每天阅读、写作2至3小时,完成了个人自传这部书。这说明我的脑子还是很灵活的,很健康的。

二为身要动。生命在于运动。动则不衰,动能促进长寿。我现在有两种动法:一是坚持常散步,每天行走6至8千步。有美国专家认为:走步是最好的有氧运动。二是旅游,我几乎走遍了除西藏以外的各省份,国外则去了30多个国家。旅游是一项很

好的运动,既锻炼身体又愉悦心情。

三为心要松。现在有些人纠结于钞票,有些人困惑于人与人之间的矛盾,这些都要避免。心要放宽,要乐观,要拿得起,放得下,活得糊涂一点,潇洒一些。良好的心态是健康长寿的基石。

四为食要控。世卫组织专家认为,人体需要30多种营养素,才能维持机能的正常运转,如果缺乏就会引起疾病。因此在饮食上都要吃一点,不要偏食忌食。特别是每天要保证进食一斤蔬菜半斤水果。同时要控制饮食,避免过多过好。如今高血脂、糖尿病、脂肪肝、痛风、动脉硬化等疾病泛滥,这与饮食没有控制好直接有关。我的具体做法是:早餐吃得好,午餐吃得饱,晚餐吃得少;红肉少吃,适当吃点白肉;蔬菜水果多吃,油脂类食品少吃。

控制好自己的体重。有一年我的血糖一度偏高,于是我每天走三公里路,饮食上严加控制,经过一段时间的调整,血糖终于降了下来。

五为睡要足。俗话说:“不觅仙方觅睡方”,人生的三分之一时间是在睡眠中度过的。睡眠不仅可迅速缓解疲劳,提高免疫力,对于防病治病也十分重要。我晚上一般十时左右上床睡觉,第二天早上五六时起床。要力争深睡眠两个小时,坚持不开夜车,保证八小时睡眠时间。这样白天就能精神抖擞地工作,保持良好的状态。

六为病要防。要坚持每年一次体检和有病就去看的做法,把疾病发现在萌芽状态。小洞不补,大洞吃苦。有些疾病都是由不良的生活方式所致,只要调整生活方式,疾病就可以预防与治愈。如饮食过度引起“三高”、长时间操作电脑与手机引起颈椎病、久坐缺少运动,吸烟与过度饮酒、生物钟颠倒等,这些都是可以克服与防止的。

(李敏)



健康养生

织密医疗保障网

我国超98%老年人享有医保

中国老龄科学研究中心日前在京发布的《中国城乡老年人生活状况调查报告(2018)》显示,我国城乡享有医疗保障的老年人比例均超过98%。

新一轮医改启动至今,我国着力织牢织密医疗保障网,不断惠及广大城乡老年人。中国老龄科学研究中心主任王深远当天在发布会上介绍,根据报告,2015年,城乡享有医疗保障的老年人比例分别达到98.9%和98.6%,比2006年上升24.8个百分点和53.9个百分点。

报告显示,有网购和旅游消费行为的老年人比例分别为12.4%和14.31%,旅游日益成为老年人精神生活的新选择。

随着健康老龄化理念深入人心,不少老年人还主动融入社会。老年大学、公益活动、社区公共事务讨论中出现了越来越多老年人的身影。报告表明,我国人口老龄化程度持续加深,面临失能、半失能老年人口数量较大等严峻挑战。

此次发布的报告主要依据第四次“中国城乡老年人生活状况抽样调查”数据。该调查由全国老龄工作委员会领导、全国老龄工作委员会办公室主办、国家统计局批准,每五年开展一次,自2000年起至今已开展四次。

(据新华社)

话在心头口难开

老来锻炼有助避免有言难吐

一些老年人会出现有言难吐,即话在心头口难开的情形。英国一项研究显示,这并非记忆力出现问题,而是关乎大脑中控制语言功能和声音形成的区域。研究人员还发现,坚持锻炼的老年人比较不容易出现有言难吐的情况。

由英国伯明翰大学研究人员牵头的研究小组招募28名老年人和27名年轻人参加语言实验,观察有言难吐情形发生的几率。研究人员给研究对象一些不常见单词的解释,让他们说出一些作家、政客、演员等名人的姓名。研究人员还让老年人蹬自行车,以便测量他们的最大摄氧量,结果发现,老年人的有氧适能水平越高,出现有言难吐的几率越低。不过,总体而言,老年人出现有言难吐的几率高于年轻人。

研究人员在《对话》杂志发表的一篇报告说,尽管仍需更多研究评估经常锻炼、保持健康体态对老年人的益处,他们的研究首次显示锻炼与语言技能之间的关联。研究人员打算下一步作干预式研究,以观察经常锻炼能否有效促进老年人的语言能力。

(据新华社)