

# 老人青睐近郊、休闲游，银发旅游更需要“温度”

本报记者 梁智玲

今年的五一假期，你逛家门口的公园了吗？这简单的一句话，成为我市很多老年朋友彼此间的问候语。64岁的市民李先生趁着这个假期，和家人一起把焦作大大小小的公园逛了个遍。“市花月季正是盛花期，游园、赏花，既锻炼了身体，也放松了心情，值得走出家门去看看。”他说。

有报道称，今年五一假期期间，近郊游、休闲游、红色游成为我市旅游热点。5月3日，央视《新闻联播》报道市民到博爱县探花庄踏青游玩、休闲娱乐，就近就地游玩，感受美丽乡村。大沙河、天河公园成为市民假期休闲的好去处。据不完全统计，大沙河、天河公园5天共接待游客8.5万人次。中站区十二会村、“太行八英”纪念馆等红色旅游胜地，吸引市民前来游玩，家庭式、休闲采风等体验度假方式蔚然成风。在出游的人群中，不乏老年人的身影。

家住山阳区定和街道的张先生今年76岁，今年五一假期，他在儿子一家的陪伴下，到大沙河公园、天河公园、中站区周边乡村等地游玩，感受春末夏初的美好风光。“有年轻人陪着一起出去，不乘坐公共交通工具，不担心‘扫码’，心里不‘怯场’，游起来也更放松。”他说。据悉，根据新冠肺炎疫情防控政策的规定，“出门扫码”成为基本的要求，张先生虽然也学会了手机扫码，但仍不太熟练，也因此对出门有点顾虑。

记者了解到，像张先生一样，不少老年人对数字化应用有胆怯心理。早在2020年，国务院办公厅曾印发《关于切实解决老年人运用智能



五一假期，我市老年人在游园。本报记者王梦梦摄

技术困难的实施方案》，助力老年人跨过“数字鸿沟”，其中涉及文化旅游活动的内容包括：需要提前预约的公园、体育健身场馆、旅游景区、文化馆、图书馆、博物馆、美术馆等场所，应保留人工窗口和电话专线，为老年人保留一定数量的线下免预约进入或购票名额。同时，在老年人进入文体场馆和旅游景区、获取电子讲解、参与全民健身赛事活动、使用智能健身器械等方面，提供必要的信息引导、人工帮扶等服务。引导公共文化体育机构、文体和旅游类企业提供更多适老化智能产品和服务，同时开展丰富的传统文体活动。针对广场舞、群众歌咏等方面的普遍文化需求，开

发设计适老智能应用，为老年人社交娱乐提供便利。探索通过虚拟现实、增强现实等技术，帮助老年人便捷享受在线游览、观赛观展、体感健身等智能化服务。

记者了解到，新冠肺炎疫情常态化防控期间，市民游园时需要扫码进入，对于一些不会使用智能手机的老年游客，可凭相关证明进入。除此之外，工作人员也会帮助老年人完成扫码、登记工作，让老年人顺利游园。这些举措，都能让老年游客感到便捷、温暖。“老年人已成为游园的主力军，很多老年人对学习、摸索新事物并不排斥，也能较熟练地按要求进行扫码等操作。”市人民公园门口的一

名志愿者说。

如何为老年人提供更合适的服务，让银发旅游更有“温度”？我市助老服务工作者顾女士说，在疫情防控要求下，跟团、跨省等老年旅游市场热度锐减，一些有时间、有精力的老年人将出游的目光转向近郊游、休闲游。因此，根据老年人的需求，适度开发适合老年人的旅游产品，在近郊的景点里设置助老、助残设施，让老年人出游更方便舒适，有其必要性。同时，还应该从社会层面出发，营造关爱老年人、尊敬老年人的氛围，让老人出门“不怯场”，心情更放松。

## 曾教育孙辈不痴迷网络，如今自己也成了“手机脖”？

本报记者 梁智玲

长时间保持低头、颈部前倾的姿势玩手机，会造成颈部不适，从而引发颈椎病，这被形象地称为“手机脖”。原本，“手机脖”在年轻人中多发，如今，这种疾病也找上了老年人。刚刚过去的五一假期，73岁的张阿姨就被“手机脖”困扰得坐卧不安。诱发张阿姨患上“手机脖”的原因，竟是长时间痴迷网络、玩手机。

张阿姨居住在解放区上白作街道，以前，她对孙辈痴迷网络、长时间玩手机深恶痛绝，在家里只要看到孩子们玩手机就要制止，被家人称为“监督员”。可谁能想到，这才一年多时间，她自己竟迷上了网络，成了孩子们口中的“网瘾奶奶”，抱着一部手机，每天能窝在沙发上玩上四五个小时，有时甚至耽误了做饭、吃饭。

为什么会有这样的变化？这得从张阿姨学习上网、学习使用智能手机说起。去年年初，张阿姨为了跟上时代的步伐，在女儿的帮助下，学会了使用智能

手机，这让原本对网络一窍不通的她如同发现了“宝藏”一样。“我想知道、想学习的东西在手机上都能查到，裁缝、刺绣、美食等我感兴趣的内容特别多，点点手机，比我之前积累一辈子的资源都多。”张阿姨兴奋地说。她的兴趣被极大地激发，每天打开手机浏览自己感兴趣的内容，成了最大的乐趣。一段时间以后，原来喜欢看电视、听戏的张阿姨用手机取代了电视，她的追剧姿势也由之前端端正正坐在电视前，变成了如今的窝在沙发上甚至躺在床上。

这样的状态还没持续多长时间，问题就来了。张阿姨的女儿说，以前，母亲每天都要到户外活动，如今却整日与手机为伴，窝在家里，吃饭也不规律了，出现过几次头晕眼花、脖子酸痛的症状。发现这种现象后，她劝说过母亲多次，可不但没有效果，还因此和母亲起了争执，母亲认为子女干涉自己的生活太多，让她失去了自由。直到前几天，张阿姨因严重的颈部不适，不

得不得去医院诊治，她才意识到了事情的严重性。

每天上网超过5小时，手机不在身边就“浑身难受”，为了“网络自由”和子女起争执，张阿姨的经历在我市75岁以下的老年人中并非个例。市中医院针灸推拿康复科二区主任、副主任中医师赵明说，“手机脖”是颈椎病的俗称，又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。老年人的身体机能不如年轻人，一些人本来就有颈椎骨质增生、颈椎曲度改变等退行性病变，经常低头玩手机，前倾的姿势使颈椎负担加重，肩颈部过度紧绷，进一步加重颈椎病，容易导致头晕、眼花、颈痛、四肢麻木乏力等症状。除此之外，老年人长时间上网，保持坐姿时间过长，身体能量消耗减少，过多的能量会转化成脂肪储存起来，从而出现多种代谢紊乱，比如血脂、血糖等指标出现异常，极易

引起高血压、糖尿病、冠心病、卒中等疾病的发病风险。

如何避免“手机脖”找上老年人？赵明说，预防尤为重要。日常生活中，要保持良好的坐姿或者体位，当需要转动颈部时，注意“慢”字为先。看书或者看手机时，不要长时间窝在某一个角落，要适当换换体位；看电视、玩电脑时，最好坐直，抬头挺胸，不要缩成一团。在气温变化的时候，要注意颈肩部的保暖，不要贪凉。尤其要严格控制上网时间，上网间隙，可取坐位或双手叉腰站立位，做头颈部前后屈伸、左右侧屈各1次，再向左前方、右前方、左后方、右后方侧屈各1次，呈“米”字形复式运动，还可做左右旋转及环旋运动。摇动时速度宜缓慢，幅度不宜太大。另外，要注意枕头的高度，枕头高度的选择原则是“仰卧低，侧卧高”。仰卧者枕头高度为自己一个拳头的高度即可，侧卧者枕头高度为自己一个半拳头的高度为宜。