

让老年人跟上“智能时代”

本报记者 梁智玲

网上购物、移动支付、线上挂号,移动互联网的普及让我们享受着生活的便利。然而,对一些老年人来说,便利的科技手段反而为他们的生活带来不便,不会用手机支付或网上预约挂号,与“智能时代”脱节;无法辨别网络信息真伪,容易受骗等问题日益突出。“智能时代”,如何不让老年人成为社会的局外人?

11月30日,在我市一家医院,70岁的吴先生通过导医台咨询如何挂号、建卡。在志愿者的帮助下,他通过手机扫码、身份证扫描,办好了就诊卡。“刚在女儿的帮助下学会了使用智能手机,今天就派上了大用场,看来还是得学习才行,要不真被社会淘汰了。”吴先生说。

随着“智能时代”的发展,目前在我市多家医院,从使用就诊卡现场挂号到手机微信端一键预约,从门诊开药方到手机扫码看检查报告,就医体验在不断升级,但这些不断升级的便利,却让很多老年人觉得难。为方便老年人就诊,我市多家医院保留了人工服务台,并设置导医台、志愿岗等服务岗位,给予老年人正确的指导。

类似的情况也发生在我市一些商超、银行等单位,超市的自助结算机、银行的自助服务终端,在为人们带来便利的同时,让老年人有些尴尬。11月29日,记者在我市人民路上一家超市看到,一些老年人也能熟练使用自助结算机。“以前不会用,每次都得排队,后来在年轻人的指导下学会了,确实非常方便。”正在自助结算的一位老年人说。

日常生活中,老年人学会互联网知识,运用手机进行智能化操作已成为现实需要,老年人面临的“数字鸿沟”亟待解决。对此,国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》、工信部下发《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》等都在进一步解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难,让广大老年人更好地适应并融入智能社会。我市科协、社区工作者、志愿者及部分老年人也积极改变这一境况,使老年人能够适应“智能时代”,同时能有一定的信息辨别能力,跟得上“智能时代”的发展。

今年全国“敬老月”期间,我市老干部学习活动中心持续推进“智慧助老”行动,开设“智慧助老,乐



享生活”主题智能手机、电脑培训班,帮助老年人学习使用智能电子设备,让更多老年人用得上、愿意用、用得好的智能技术,跨越“数字鸿沟”,充分享受智能化服务带来的便利。

我市解放区老年大学开办了电脑班、智能手机使用课程,邀请河南理工大学的大学生志愿者为老年人讲解相关知识,并手把手教老年人网上购票、网上点单、微信支付等实用知识。近年来,由于课程的连续开设,一批又一批老年人从中受益。河南理工大学“00后”大学生志愿者小李说,她和同学的“学生”从50岁到90岁不等,从教学中他们能感受到,很多老年人都有“触网”的愿望,六七十岁的老年人这种愿望尤其强烈。为了让老年人真正学会,在教学过程中,他们坐在老年人旁边,手把手教、一步一步讲,使用通俗的语言,确保老年人能听得懂、学得会。

其实,在互联网时代,海量的信息给老年人带来便利的同时,也带来了一定的安全隐患。帮助老

年人识别诈骗,辨别网络信息真伪,在助力老年人“触网”时也不容忽视。点击弹窗窗口,不小心陷入骗局;购买免费产品,最后却花费更多金钱;听养生视频,买了许多假冒伪劣产品……面对推陈出新、变幻多端的网络平台,老年人缺乏自我判断意识,难免会晕头转向,受到网络诈骗的困扰。

我市相关部门也注意到了这些问题,在帮助老年人跨越“数字鸿沟”的同时,也向老年人进行了有针对性的提醒。比如,不久前,山阳区科协联合联通焦作分公司走进山阳区新城街道亿祥社区,开展“银龄跨越数字鸿沟”中秋助老科普专项行动。活动现场,通过播放反诈视频、现场提问互动等方式,向老年朋友讲解真实案例,介绍常见诈骗手段和防范措施,为老年人敲响反诈警钟。

图① 用智能手机娱乐,已成为老年人生活的一部分。

图② 老年人在使用智能手机。

本报记者 王梦梦 摄

老人饮食过度清淡 小心造成营养不良

本报记者 梁智玲

“妈,你咋瘦了这么多,去年的羽绒服穿上明显宽了。你有没有其他症状?”两周前,司阿姨的女儿发现母亲最近明显消瘦,有些担心。在女儿的提醒下,69岁的司阿姨还真意识到最近身体的变化:经常感觉头晕、乏力,稍一活动就感觉疲惫,睡眠也不是太好。上周,在女儿的陪伴下,司阿姨到医院检查身体。血常规检查单显示,血红蛋白数值低,中度贫血。医生结合她平常的表现和其他检查结果,诊断她为营养不良。

“我怎么会营养不良?担心血压、血糖、血脂数值高,我从一日三餐上下功夫调理,长期坚持素食。不是都说吃素食有利于身体健康吗?”面对检查结果,司阿姨心存疑惑。3年前,她在体检中检查出脂肪肝、血脂高,和他同岁的老伴也患有高血压,从那以后,负责一日三餐的司阿姨就对日常饮食格外上心。她从网上找来清淡饮食菜单,并严格执行,不吃油腻食物,肉类一周吃一次,主要吃青菜、粗粮,烹饪方式主要以蒸、煮、凉拌为主。

市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒,老人身体功能衰退,味觉、嗅觉敏感度下降,常会影响食欲,营养不良在老年群体中经常会发生。对于中老年人来说,有意识地控制饮食,减糖、减油、减盐,改掉一日三餐大鱼大肉等不良饮食习惯,保持清淡口味,确实有助于预防慢性病,但凡事要讲究“度”。如果一味地追求饮食清淡、素食主义,反倒不利于身体健康。

在日常生活中,不少老人对清淡饮食存在误区。尤其是一些老人患有糖尿病、高血脂、高血压等代谢疾病,对肉、鱼、蛋、奶等动物性食物望而却步,有的干脆过上素食生活。其实,这种饮食习惯非但不利于营养均衡,还会导致身体素质下降。其实,吃清淡点真正的含义是烹调方法要注意少油少盐,把动物性食物、食用油和盐限制在一个合理的范围内。

老人营养不良最明显的表现就是体重不足,往往还会伴有免疫力下降的情况。如果家中老人在短时间内消瘦明显,还伴有疲乏无力的情况,应及时进行检查,甄别是否有营养不良的情况。营养不良对老人的危害很大,除了会造成免疫力低下、易感染其他疾病外,还容易出现骨折的情况。有研究表明,营养不良还会增加老年痴呆的风险。

如何改善营养不良的状况?张绍均说,在日常生活中,老人营养摄入要均衡,注重补充优质蛋白质。对于牙齿不好、消化功能差的老人来说,少食多餐、讲究搭配是补充营养的好办法。老人三餐饮食可从以下几个方面把控:一是讲究食物多样。一日三餐应做到均衡饮食,碳水化合物、蛋白质、脂肪三大营养素必不可少,食物种类应包括粮谷类、薯类、肉蛋禽鱼、蔬菜水果、豆奶制品等。二是讲究制作方式。老人应结合自身的身体特点,宜将食物制作成细软的状态,便于消化。三是预防贫血。老人消化功能下降,在日常饮食中应适当补充含铁丰富的食物,如瘦肉、动物肝脏等,预防营养不良的发生。此外,老人还要根据自己的身体状况进行适当的锻炼。这是因为适度的体育锻炼可以促进食欲和胃肠蠕动,帮助消化,放松身心,对身体全面营养的吸收起到辅助作用。慢跑、做健身操、打太极拳、练八段锦等,对老人来说都是不错的运动方式。

■记者手记

从“能”上网到“会”上网

□梁智玲

在帮助老年人跨越“数字鸿沟”时,既要考虑老年人因不会用、不敢用等无法融入“智能时代”的尴尬,也要考虑老年人因不清晰、不熟练而遭受财物损失的情况。

“能”上网不同于“会”上网。一方面,我们在帮助老年人使用手

机,比如生活中常用的手机支付、手机娱乐等,解决老年人在运用智能技术方面遇到的实际困难,切实满足老年人基本生活需求;另一方面,我们要教会老年人正确、安全使用手机,保障自身信息安全,提升他们的防范网络诈骗能力。

对老年人来说,应注意以下几点:不轻易相信陌生人,要做到陌生电话不接,不明链接不点,不向外人透漏短信中的验证码,不轻易相信各种手机软件中的优惠或者打折信息,遇到可疑情况要第一时间向家人沟通或拨打报警电话。