

每天发送微信问候

老人热衷这样打卡

本报记者 梁智玲

“早安！一句问候，一个美好的心情！”和往常一样，4月11日6时，家住解放区新华街道的刘女士收到了母亲发来的早晨问候。自从母亲开始使用微信，这样的问候语从未间断过。

刘女士赶忙回了一句：“早上好！”刘女士说，父母今年已年近八旬，视力不好，操作手机也不是特别熟练，为了向亲朋发送问候语，老两口专门学习了制作视频，有时也会在家人群里展示自己制作的视频、图文信息。母亲是制作视频、发送问候语的“主力”，虽然制作一条视频需要两三个小时甚至更长时间，经常累得腰酸背痛，但她却从不觉得累，总是乐此不疲。

记者在采访时了解到，很多人都有和刘女士一样的感受，他们几乎每天都能收到父母以及其他长辈发来的问候信息。“我姑、我妈几乎天天给我发送信息，还有一些老年朋友，也经常发送，我每天都要删除微信记录、清理手机内存。”“经常收到长辈的问候信息，很多都是动图的形式，多数都没点开看过。”……在采访中，谈及长辈雷打不动地发送微信问候信息这件事时，一些年轻人说。市民王女士说，父母热衷于发送问候信息，由于大量采取视频、图片类型的问候形式，导致手机内存不够，手机反应速度越来越慢，她隔一段时间就要帮助父母清理手机

垃圾。

随着智能手机的普及，网络聊天早已不是年轻人的专利，很多老年人之间都有用微信聊天的习惯。对老年人来说，彼此之间互相发问候信息，排解孤独、互相慰藉，是热爱生活、彼此关怀的一种表现。“几年前，我们建起了小学同学群，同学们都70多岁了，还有一位80多岁的老师，我们每天在群里发信息问候。一句问候语，增进了我们之间的感情，拉近了我们的距离。”73岁的周先生说。为了把问候信息发得新颖、有趣，他在手机里保存了很多优美的句子以及有趣的图片、视频，每天变着花样送去祝福。

收到这样的微信问候，你会不会回复？今年47岁的李先生说：“多数都不回复，但有些也会回复。有些老人发送信息，其实是表达了渴望更多陪伴和关爱的需求，偶尔回复一下，对他们也是一种慰藉。”

老年人为何热衷发送问候信息？国家三级心理咨询师朱女士说，发送问候信息是老年人表达心理需求的一种方式。老年人脱离社会岗位、交际圈变小，内心深处更渴望得到关注，一张图片、一句话，是他们与外界联系的方式。如果收到长辈发来的问候，不妨回应一下，让老年人获得更多心理安慰。

春日唤醒身体活力 老人出游莫忘“攻略”

本报记者 梁智玲

“暖风煦，花满枝，春日唤醒身体活力，踏青出游正当时。眼下，在我市各个公园里、广场上游玩锻炼的老年人渐渐多了起来。”进入3月份以来，户外活动几乎天天都安排得满当当，计划在五一假期前和老姐妹结伴出游，彻底放松身心，感受美好生活。”今年61岁的市民梁阿姨说。老年人在户外锻炼、踏青出游时应注意什么？记者采访了我市一些医疗机构的老年病专家。

户外锻炼宜循序渐进

市民李永强特别喜欢锻炼身体，退休后这几年，他广泛参与体育运动，还加入了骑行、游泳等队伍，乐在其中。他的锻炼方法，让身边不少同龄人羡慕。“我们同龄，今年都是68岁，春天天气好，下次骑行你能不能带我一起？”清明假期，李永强的邻居问他。

春天是生机勃勃的季节，春练的老年人越来越多，很多平时不太喜欢户外锻炼的老年人在春天也有了到户外锻炼的想法。对老年人来说，要达到春天锻炼的目的，应注意一些事项，尤其应遵循循序渐进的原则，切不可好高骛远。

首先，春天晨间气温低，室内外温差悬殊，老年人户外锻炼时不宜早，最好在太阳升起后再外出锻炼。其次，由于老年人新陈代谢慢，体力相对较弱、适应力差，在锻炼前不宜空腹，以免发生低血糖等状况。在锻炼过程中，一定要量力而

行，循序渐进，以身体舒适为宜，不能过于激烈或持久，可选择散步、做广播操等舒缓的活动。第三，老年人户外锻炼一定不能着急。锻炼时不能没有准备活动，因为老年人肌肉松弛，关节韧带僵硬，锻炼前应轻柔地活动躯体，放松肌肉，活动关节，以提高运动的适应性，防止因骤然锻炼而诱发意外伤害。

踏青出游最好选周边

75岁的市民周先生是亲朋好友心中的“旅游达人”，他和老伴每年都要列出旅游计划，并一一实现。4月份，他们老两口准备再次出发，这次的目的地是省内。“70岁以前出游选择省外路线比较多，最近这几年省内游、周边游比较多，既适应当前的身体状况，也能起到放松身心的目的。”他说。

记者在采访时了解到，我市很多老年人都有趁着春光明媚出游的计划。其中，多数老年人把我市周边景点当成目的地。“身体、体力都不如从前，旅游虽然放松了心情，但过长的旅途容易让身体感到疲惫，得不偿失。”市民李先生说。他准备趁着五一假期，和老伴一起到我市周边的文旅景点转转。

我市人民路一家旅行社的工作人员说，节假日旅游市场火爆，一个景点可能需要排队一两个小时，吃一顿饭可能也要排位等候，老年人的身体状况恐怕无法承受。对于时间相对宽裕的老年人来说，最好能避开节假日旅游高峰，选择更合适的时间。“清明小长假刚刚过去，五一假期还没到，天气也很好，对于有出游计划的老年人来说，现在正是好时候。”该工作人员说，对于老年人来说，出游可选择慢节奏的旅游团，也可让家人陪同。

该工作人员提醒，目前，随着社会老龄化程度的不断加剧，老年游客群体也在不断增加，一些景区、酒店、旅行社等也都在不断细化和完善老年旅游软硬件，为老年人提供更加便捷的服务。对于老年人而言，旅行前最好能适当做一些学习智能化设备的功课，掌握一些最基本



图①② 到户外锻炼的老年人越来越多。

本报记者 王梦梦 摄

的数字化技能，以便更好地适应旅程。

健康习惯莫轻易打乱

无论是户外锻炼，还是踏青出游，与冬天长时间居家的生活习惯相比，很多老年人的生活规律发生了变化。对此，市第五人民医院老年病科主任杨静提醒，老年人出门旅游前首先要评估自己的身体状态，如果身体状态不太好，最好等身体调理好了再出行。“如果有条件，

可以先做一次体检，做到心中有数。”杨静说，出行前，要准备好常用药物，特别是患有慢性病的老人，除了要携带常用药物外，还应准备防腹泻、止痛、降压、防治心绞痛之类的应急药物。

同时，杨静还为老年人出游提出了一些建议：适当准备轻便、保暖的衣服，便于增减和替换；出游过程如果感到身体不适，应就地休息或就医，不要逞强硬撑；外出应选择舒适安静的住宿环境，尽量维持日常作息、健康习惯。