

老人触网应有“度” 暑期莫成“手机控”

本报记者 梁智玲



“暑期痴迷电子产品,不仅是中小学生的不良嗜好,也成了很多老年人的“痛”。近日,不少读者反映,暑假期间全家人的生活作息规律被打乱,年迈的父母更是触网成瘾,“机”不离手。半夜不睡觉刷视频、做饭的空当刷抖音、一刻不停地往家庭群里分享信息……原本经常教育孩子少玩手机的父母,竟然成了“手机控”。有的甚至玩手机顾不上出门、耽误了吃饭,严重影响了正常生活。

暑期适老化旅行 不妨试试这几种

本报记者 梁智玲

“上周和女儿一家一起到上海旅游,真是遭罪,长途跋涉身体不适应。”“不出去旅游吧,心心念念想着旅游;出去吧,又有很多不便,真难选择。”……暑期是旅行的旺季,出游也成了老年人聊天的一项重要内容。记者在采访中发现,并非所有的旅行都顺心,老年人在出游过程中难免会遇到不适。那么,什么样的旅游形式更适合老年人?老年人出游如何能更舒心呢?不妨听听专业人士的建议。

据市站前路一家旅行社的工作人员介绍,暑期很多旅行社都推出了亲子团、研学团,老年团虽然不是这一时间的主流,但也有适合的项目。在他看来,大多数老年人都有“体力容易透支”“喜爱清淡饮食”“热爱传统文化”“需要特殊照顾”“不易长途跋涉”等标签,暑期受年轻人欢迎的“特种兵式旅游”不适合老年人,即使有家人的陪同,老年人也千万别尝试。

“适老化”“自由行”“结伴游”等标签,才是适合老年人的选择。趁着暑假没有接送孩子、繁重家务的困扰,有出游计划的老年人可尝试乡村旅游、古镇观光、海滨度假等旅游方式。不少老年人都向往朴实、清新的乡村生活,很多老年人年轻时都有乡村生活经验。选择周边的乡村旅游路线,除了逛逛村落、感受农家特色外,还可参加挖野菜、采摘、钓鱼等活动,趣味十足。不紧不慢的节

奏、清新自由的气氛,恰好适合老年人。古镇观光,也是适合老年人的旅行方式。古镇生活节奏相对较慢,景点集中,人文气息浓厚,老年人到古镇享受慢生活,体会文化韵味,感受当地的风土人情,也会别有一番趣味。海滨度假也是适合老年人的出游方式。在合适的季节前往海滨城市,感受明媚的阳光、清新的海风,在海边漫步,对老年人的身心健康有益。这些出游方式都有活动量小、体力消耗少等特点,正是老年人出游要考虑的问题。

选好了合适的路线,老年人出游还要注意一些问题。一是在出游前要作体检,对自己的健康状况有准确评估,确保身体能够适应旅游的奔波劳累。同时,还要随身携带必要的药物,以防突发疾病。二是要合理选择目的地,安排好行程。在选择旅游目的地时,应结合自身情况,考虑到目的地的气候、交通、饮食等问题。应根据自己的身体状况,选择恰当的出行交通工具,行程不必过于紧凑,要以减少长途跋涉、避免过度劳累、身心舒适为宗旨。三是要充分考虑安全问题。老年人应避免单独出游,最好有家人陪同。在旅途过程中,应保持警惕,避免走入危险、偏僻的地方,同时要注意个人财物安全。在旅途开始前,可适当学习一些网上订票、订酒店、预约门票的方法,做到万无一失。

每天上网超过10个小时

这个暑假,73岁的刘先生学会了使用智能手机,这可一发不可收拾,他每天用手机上网的时间超过了10个小时。“天天在家没事干,也不用接送孙子上下学了,我不刷手机干啥?”孩子提醒他别长时间刷手机,他还振振有词。

每天5时,刘先生就醒了,第一件事先摸老花镜,然后打开手机躺着刷视频。6时起床,一边洗漱、准备早饭,一边听书。“原来我爸喜欢早起锻炼身体,现在早上也不出门了,以前在一起锻炼的几位老朋友还经常通过手机问候。”刘先生的女儿说。

刘先生喜欢书法,网上有专门针对老年人的书法课程,他关注了好多个教书法的主播,今天跟着这个主播学,明天听听那个主播讲,忙得不亦乐乎。中午孩子们都不在家吃饭,他经常听课听得入迷,耽误了吃午饭。对此,他还自有道理:“网上有这么好的资源,不利用起来就浪费了。我这是与时俱进,自我追求进步。”

自从学会了使用智能手机,刘先生家里的电视机没有再开过。“其实,刷手机也很累,但我就是停不下来,一天算下来刷手

机的时间超过了10个小时。经常躺在沙发上、床上刷手机,有时候抱着手机就睡着了,我明显感觉腰不舒服,眼睛也不舒服。”时间久了,刘先生也意识到了问题。

沉迷网购多花“冤枉钱”

与刘先生相比,今年68岁的张阿姨用起智能手机更加得心应手。但得心应手起来,也并非全是有利的一面。“我特别喜欢网购,这段时间每天都要收好几个快递。”张阿姨说。在她家里,从零食柜里的饼干,到厨房里的菜、蛋、奶,再到衣柜里挂满的尚未摘吊牌的衣服以及不少日用品,都是她从直播间“抢购”的。

退休后,张阿姨的空余时间一下子多了起来,在同龄人眼中很时尚的她尤其喜欢网购。她的生活更是被手机填得满满的,一边刷视频,一边购物。一天中,她的大部分精力不是沉浸在一个又一个时长几分钟的短视频里,就是泡在各种吆喝买卖的直播间里,经常玩手机玩得忘了时间。

直播间里“热情”的气氛,更让张阿姨心动,服装、调味品、抽纸……最多的时候,她一天下了近20单。“网购的很多东西其实

用不到,但不买总感觉错过了什么,就不停地下单,像捡了便宜一样。”她说。很多一时冲动买回来的东西,她都懒得退货,最终只能堆积在家中或者送人。

疲于追剧健康敲警钟

暑假过半,今年69岁的史阿姨用手机追了好几部电视剧。睡觉时看、吃饭时看、上厕所时看……史阿姨无时无刻不盯着巴掌大的手机屏幕。“半夜还能听到我妈卧室里传来的电视剧声音,很多时候她看着手机就睡着了,醒来了继续看。”史阿姨的儿子说。他提醒过母亲几次,但无济于事。

一周前,史阿姨出现了眼睛酸涩、头疼、肩颈不适等症状,就连一直很稳定的血压也出现了波动。市第五人民医院老年病专家杨静说,没日没夜地刷手机,别说是老年人,就是年轻人身体也会吃不消。与年轻人相比,老年人身体各器官功能逐渐衰退,长时间看手机容易引起或加重原有疾病。比如,长时间低头看手机会加重颈椎病;长时间盯着手机屏幕会导致视力下降;长期静坐容易血液黏稠,引发心脑血管疾病等。建议适可而止,不要让手机占据太多时间。

记者手记

老年人也要戒网瘾

□梁智玲

你会长时间玩手机吗?面对这个问题,很多老年人或许会有这样的想法:“我都这么大岁数了,空余时间多玩玩手机怎么了?总不会有太坏的后果吧?”但实际情况是,老年人长期沉迷手机不仅会导致睡眠不足、影响精神状态,还会引发其他身心疾病。

其实,老年人手机成瘾有心

理孤独、生活空虚的原因。现实生活中,很多老年人独居,活动范围有限,也没有兴趣爱好,学会使用智能手机后,仿佛打开了与外界联系的一个窗口,手机强大的功能,正好填补了生活的空白。时间久了,极易成瘾。

帮助老年人戒除网瘾,有几点建议可供参考:一是子女常回

家看看,和老年人多交流,减少老年人的孤独感。二是为老年人找一些更利于身体健康的活动,让老年人的生活更加充实,让他们被迫减少上网时间。三是在必要时可采取一些方法,比如在老年人的手机使用时间上做些合理的设置,用一些强制措施,帮助他们改掉无限制上网的习惯。