

“银龄一族” 如何跨越“数字鸿沟”

本报记者 梁智玲

“网上购物、线上支付、滴滴打车、挂号就医……这些在年轻人看来十分便捷的生活场景，却困住了很多老年人的手脚。随着社会老龄化程度的逐渐加剧，‘银龄一族’与‘智能时代’脱节，正成为无法回避的社会问题。如何帮助老年人跨越‘数字鸿沟’、适应‘智能时代’，是老年人的期盼，也是子女的心愿。”

近段时间，78岁的刘阿姨常常为去医院就诊而焦虑。“身体倒是没什么大病，但是线上挂号、扫码、建卡等一系列程序我都不懂，还得麻烦孩子请假陪我。”她说。12月4日，她在女儿的陪同下，到我市一家医院挂了高血压门诊，顺利就诊。

刘阿姨的顾虑，在我市很多老年人心里都存在。今年67岁的程阿姨说，每次去医院检查、取药都得女儿陪着，医院的就诊系统很智能化，但是她学了几次也没学会。尤其是在线上查看检查报告，老年人学起来难度很大，手机屏幕上的字也看不清，特别着急。

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，却给很多老年人带来了困扰。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，为老年人提供必要的帮助。

类似的情况也发生在我市一些商超、银行等，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，也让老

年人有些为难。12月5日，在市解放路一家银行，一位老年人在工作人员的指导下，使用自助提款机取钱。“自助提款机确实很方便，但是老年人学会不容易。我每次当场学会了，但下次来就又忘记了，还得再重新学习一遍。”这位老年人说。

为解决老年人面临的“数字鸿沟”，国务院办公厅印发的《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》、工信部印发的《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》，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、民政等相关部门为老年人适应“智能时代”不断努力，社区工作者、志愿者也积极为老年人提供帮助，让其更好地跨越“数字鸿沟”。

近年来，解放区老年大学联合河南理工大学的青年志愿者，开办了电脑、智能手机使用课程，为老年人讲解相关知识，并手把手教他们网上购票、网上下单、微信支付等，近5000名老年人从中受益。本学期在解放区老年大学从事手机视频剪辑教学的一名大学生志愿者说，很多老年人都有“触网”的愿望，他们会

根据老年人的需求，手把手地教，让他们听得懂、学得会。

帮助老年人跨越“数字鸿沟”，不仅方便了老年人的生活，也为老年人带来了一定的安全风险。如老年人在上网时不小心点击了弹跳窗口，导致陷入骗局；线上购买了“免费产品”，最后却花了更多钱；用手机观看养生视频，却买了许多假冒伪劣产品……这些因老年人缺乏正确判断从而被骗的事情，也让老年人对“触网”产生悲观情绪。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。

今年11月，山阳区定和街道龙源湖社区携手山阳区科协，邀请中国银行焦作分行、中国联通焦作分公司的工作人员，在龙源湖社区开展了“银龄跨越数字鸿沟”科普专项行动暨数字技能科普进社区活动。活动现场，工作人员通过现场讲解，帮助辖区老年人熟悉智能手机的常用应用软件的操作方法，了解常见的电信诈骗手段，规避误导性投资、金融和电信诈骗等风险，现场帮助辖区老年人解答在手机使用中存在的问题，帮助老年人更好地适应数字化生活。

■记者手记

助力跨越“鸿沟” 让养老变“享老”

□梁智玲

随着我国数字技术快速发展，大数据、人工智能等深刻改变着人们的生产、生活方式。在数字化进程中，如何帮助老年人跨越“数字鸿沟”，让养老变“享老”，成为时代发展的必答题。

我们不妨从以下几方面考虑：一是加强顶层设计。可通过多部门联动，加强政策引领，激发市场活力，丰富适老产品和服务供给，满足多层次、多样化养老服务需求。二是数字技术赋能。老年群体使用网络主要是为了获取信息、社交、娱乐等，相关企业在推出相关智能设备和产品时，应适应老年人的需求，采用“一键式”“傻瓜式”等简单、便捷的操作模式。三是聚合社会力量推动。正面引导、科学宣传，能帮助老年人更好地了解、融入、享受智慧社会。在推动老年人适应数字时代的过程中，应先打破老年人对数字产品的疏离感，为他们创造美好的体验感，提供安全的网络环境。

老年人日常饮食该咋吃

本报记者 梁智玲

在很多老年朋友心中，坚持锻炼身体是日常必修课。然而，与坚持锻炼相比，日常饮食却很容易被他们忽视。每当子女提醒注意日常营养搭配时，他们还不以为然：“现在生活条件这么好，还能营养不良？”市首席科普专家、省健康科普专家张绍均提醒，老年朋友应格外注意日常营养，锻炼前后的饮食尤为重要的。

罗先生今年74岁，多年来一直有早起锻炼身体的习惯。每天6时出门，他经常空腹锻炼。虽然老伴多次提醒他要吃点东西再出门，可他总是不以为然，认为自己的身体好着呢。直到前几天，他在出门的一瞬间，出现了低血糖

症状，在家休息了好一会儿才缓过劲儿。“空腹或刚进食就运动，对身体健康非常不利。”张绍均说，通常来讲，运动前1个小时或运动后1个小时可少量进食，这样可避免因体力消耗而导致的功能紊乱。

对于老年人来说，日常饮食有着比年轻人更重要的意义。老年人身体各组织器官的功能会随着年龄增长而衰退，表现为老年人牙齿的咀嚼能力减弱，使得对肉类、蔬菜的摄入减少；胃肠消化吸收功能的降低，使得日常膳食的总摄入量降低；机体代谢率降低，使得营养物质循环率降低，从而导致肌肉合成减慢、免疫系统低于外界

的能力降低等。今年7月，中国营养学会老年营养分会发布了2024版中国老年人平衡膳食宝塔，为老年人提供更加贴合实际需求的饮食指导。膳食宝塔充分考虑老年人的营养需求变化，主食量降低，全谷类增加，推荐摄入高营养密度的食品等。

老年人日常饮食怎样吃？张绍均提醒，按时、保质地把饭吃好，从一日三餐中获取足够的营养，才能让“夕阳”绽放出更美的光彩。在日常饮食中，老年人不妨尝试一下这样做：一是每天摄入充足的食物，保持食物种类多样化。每天至少12种食物，每周至少25种食物。二是注重烹调方式，以细软好消化

的能力。高龄和咀嚼能力下降的老年人，饭菜应软烂。肉类食物可剁碎做成肉丸食用，鱼虾类可做成鱼片、鱼丸、鱼羹、虾仁等食用，坚果可碾成粉末或细小颗粒食用。烹饪方式上选择蒸、煮、炖、焖、烧等方法，少煎炸和熏烤。三是在进食时注重细嚼慢咽。细嚼慢咽可以锻炼咀嚼能力，刺激胃肠道消化液的分泌，促进食物更好地消化。四是保证优质蛋白质的足量摄入。优质蛋白质以及微量营养素对维持老年人肌肉合成十分关键，肉、蛋、奶、豆等食品中蛋白质含量丰富，老年人应格外注意从中摄取。