

将交际圈移到线上

老年人也爱做美篇、刷抖音、做直播

随着移动互联网的普及,越来越多的老年人喜欢使用手机APP和微信小程序,做相册、刷短视频、做直播……

今年68岁的王瑞华,是一位退休教师。她擅长用手机上的美篇软件制作相册、图书。

2017年,在一位朋友的推荐下,王瑞华开始学习使用美篇。用美篇制作相册,可以给每张照片添加大段的文字介绍,讲述照片背后的故事,能使照片更生动。学会使用美篇后,王瑞华第一次把去西部长青游玩的照片制作成美篇相册,很开心。

随着操作美篇越来越熟练,她也帮助朋友、同学们制作美篇相册。慢慢地,她又学会了修剪、拼图和美化的技巧,美篇相册制作水平也越来越高。仅仅一年时间,王瑞华在美篇平台编辑制作了8本美篇书。

今年65岁的庞民,是一位退休干部,他喜欢在抖音上看短视频。去年年初,庞民的孙子在抖音上分享了街舞的视频,吸引了不少网友的关注。在孙子的指导下,他也渐渐喜欢上了抖音。他在抖音上经常看到老年朋友发布自己练习书法、画画、唱歌等的视频。庞民经常看着看着就不由自主地跟着唱起歌来,甚至还会跟着视频手舞足蹈。庞民说:“看短视频是视觉、听觉的双重享受,比传统的阅读更方便,更吸引人。”

63岁的绳国强是一位退休工人。他经常通过手机网络直播,把曳步舞的基础步伐和教学经验分享给大家。

2017年,绳国强和老伴偶然在电视上看到了一种“曳步舞”的舞蹈。他们感觉这种舞蹈节奏感强,活力十足。从

此,老两口就迷上了这种舞蹈,并组建了舞蹈队。

有专家表示,越来越多的老年人喜欢“触网”,有以下几方面原因:一是离开工作岗位后,老年人社交的需要;二是国家连续上调养老金,老年人有钱有闲,追求美好生活的需求强烈;三是一些机构推广力度大,促进网络在银发族中快速普及;另外,短视频、视频直播、有声相册等的出现,在一定程度上迎合了老年人的“阅读”需求。

老年人对于网络内容甄别能力差,需要子女给予父母更多的理解和关爱,在教会他们使用新科技的同时,也要提醒他们各种不良信息存在,不断提高他们抵抗不良信息的免疫力。

张运乾

关注慢性病
这些方面不容忽视

慢性病已成为影响老年人群健康的主要问题,对于慢性病,老年人应从哪些方面注意?作为家人该如何帮助康复?

年龄越大,发生慢性病的机会越大,防治应越早越好。从干预效果讲,确定干预的优先顺序,除不合理膳食、缺乏运动和不健康心理的基础干预外,在预防心脑血管病时,建议干预的优先顺序为:高血压,糖尿病,吸烟,肥胖,血脂异常,饮酒。在具体决定哪些危险因素需优先干预时,还需考虑各个危险因素所处的水平。危险水平越高,干预后所带来的效果就越大,就越需要优先处理。

成员患病是家庭的不幸。家庭成员不离不弃又是战胜病魔的重要保障。一人患病,其他成员要做好以下方面的工作:帮助患者康复,注意自身健康。

当好患者的心理医生。家庭成员的鼓励、关爱和帮助非常有利于患者树立战胜病魔的信心。学习必要的慢性病防治知识和技能,促使整个家庭培养健康的生活方式和营造支持环境。如一起进行膳食限盐、多买蔬菜水果、限制饮酒、戒烟、营造舒适安全小环境等。提醒服药,支持看病,帮助监测(血压等),陪伴锻炼。

注意自身健康。家庭成员间具有共同的生活环境、相似的生活习惯和遗传背景。一人患病,往往提示其他人具有较高的发病风险。为了维持自身健康,其他成员应积极采取健康生活方式、加强相关疾病的自身监测、发现异常情况及早进行非药物或药物治疗。

崔佳佳

颐养天年

健康提醒

养老应尊重老人意愿

现在老人的养老模式多种多样,既可选择与子女生活在一起,也可选择独居或是去养老院等,各种选择没有对错之分,关键是要尊重老人的意愿。此前,国家卫健委印发的《老年失能预防核心信息》也指出,预防老年失能还需尊重老年人的养老意愿。尽量居住在熟悉的环境里,根据自己的意愿选择居住场所和照护人员。

50岁的刘红尘一直从事养老工作,他在家中是长子,下有3个妹妹,父母均已年届七旬,长期在农村生活。多年前在北京定居后,刘红尘对父母的养老问题曾有过多种考虑,首当其冲的选择就是把父母接到北京一起居住,刘红尘的3个妹妹也同意把父母接过去“轮养”。不过,因为父母对城里生活表现出的强烈不适,他们最终还是决定留在农村生活。对此,刘红尘总结:“虽然有些无奈,但直到目前看来,仍是最佳之选。”

中国老龄事业发展基金会副秘书长刘红尘说,在影响老人养老选择的诸多因素中,归根结底,影响最大的还是老人长期的生活环境背景。“我有一个亲戚,是高级知识分子,会说英语,子女在英国,条件很好,把她接过去住了半年就死活要回来。因为老家有各种聚会、有广场舞,有她想要的生活。”

王尚

讲文明树新风公益广告

关爱孤寡老人

重孝道·知感恩·传美德

关爱孤寡老人