

快乐老人

关爱老年事业
弘扬传统美德

责任编辑:婉华

美术编辑:郦桦

电话:13176117661

E-mail:hfmdwb@163.com

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藏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的存在，不断提高他们抵抗不良信息的免疫力。

张运乾



养老应尊重老人意愿

现在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

颐养天年

健康提醒

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

