

“新老年”距离“潮生活”还有多远

刷抖音、点外卖、懂网购、满世界旅游……经济社会的快速发展和移动互联网的普及，催生了一大批紧跟时代潮流，努力拥抱“潮生活”的“新老年人”。但笔者调查发现，在“新老年”和“潮生活”之间，

智能社会如何更好兼顾老年人之需

不再是传统观念中的大爷大妈，而是打扮时髦、生活讲究的“时尚达人”。在抖音上，78岁高龄的“只穿高跟鞋的汪奶奶”，凭借着与年龄形成鲜明反差的形象与气质，以及对待生活的积极态度，拥有1600万粉丝，成为不少老年人心中的“网红”。

第46次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2020年6月，中国网民规模达9.4亿，50岁及以上网民群体占比22.8%，互联网正持续向中高龄人群渗透。

一方面“新老年”群体强势崛起，但另一方面，被智能社会抛下的老年人也为数不少。“每天刷着抖音，看着同龄人的精彩生活，心中满是羡慕。”湖南长沙65岁的曾女士退休后，在儿女的帮助下学会使用智能手机，但仍感觉“赶不上趟”，“现在只会刷短视频，发朋友圈、视频聊天还没学会呢。”

“当智能设备进一步渗透日常生活，难以乘车、难以挂号等困难带来的生活空

间被一再挤压，老年人在现代社会面临的‘数字鸿沟’问题值得重视。”中南大学社会学教授李斌说。

爱玩爱秀“潮生活”遭遇“现实尴尬”

对于“新老年”群体来说，“潮生活”不只意味着能自如使用现代智能设备、跟上时代的步伐，敢于追求自我、遵循自己喜欢的生活方式，也是越来越多“银发族”的心中向往。

63岁的葛女士是一名文艺积极分子，经常带着朋友们到处去参加比赛。“我觉得自己心态很年轻，身体很硬朗，但家人天天告诉我要‘服老’。在他们看来，老人不能‘折腾’。”葛女士非常不理解，“为什么老人的生活不能自己说了算？”

目前，家人、社会对老人情感生活的“囚禁”非常普遍。第六次全国人口普查数据显示，我国丧偶老年人占老年人口的27%左右，约为4748万。许多丧偶老人的情感生活一片荒芜。

解放“新老年”还需家庭社会协力

李斌认为，传统家庭

仍横亘着“数字鸿沟”“观念桎梏”“家庭束缚”等障碍，专家建议应充分尊重老年人的精神需求，有效提升家庭内部的代际交流和社会的创新服务，真正让“老有所为”“老有所乐”。



健康提醒

心态越好 记忆越牢

近日，一项新研究发现，随着年龄的增长，中年人和老年人的积极心理影响与记忆力下降有关，积极情绪越高的人记忆力下降的幅度就越小。

笑一笑，十年少，该研究再次强调了心态的重要性，原来好的心态和积极的情绪，不仅可以帮助人们长寿，还可以减缓记忆衰退。

王雨



教我使用网络，他们没啥热情教我。”一位老人感叹，“我感觉自己不是被时代抛下了，而是被社会的偏见‘孤立’了。”

多位专家指出，如今高学历、高收入的老人越来越多，他们崇尚“自我价值”，和年轻人一样有自由意愿，也有归属、尊重和自我实现的需求。家人应当打破社会对老人的固有认知，充分尊重他们的多元差异性需求，支持他们“老有所为”“老有所乐”。

谢 樱

征稿启事

莫道桑榆晚，为霞尚满天。为加强与中老年读者沟通交流，丰富中老年人的精神文化生活，展现当代中老年人的精神风貌，本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来，领略繁花，分享快乐。投稿作品需要原创，要求如下：

1.文章体裁不限，字数要求在1200字以内。

2.摄影及书画、篆刻、剪纸等照片，像素要在300KB以上，并配备文字说明。

3.投稿邮箱：mdwb666@sina.com
4.来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息；同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。

立冬后，咋让手脚不冰凉

立冬后随着气温下降，不少中老年人的手脚又开始暖不过来了。专家建议，手脚冰凉的中老年人可每晚用热水泡脚，促进自身

血液循环。另外冬季降温的时候，注意穿着保暖，加强户外锻炼，注意饮食调养，症状就会有很大改善。

注意多穿衣服保暖，而且以宽松为宜，穿着太紧也容易让血液循环不良，使手脚冰凉。

户外运动可缓解手脚冰凉

中医认为“动则生阳”。其实缓解手脚冰凉有一个方法屡试不爽，那就是户外运动。户外运动能加快血液循环，促使血液到达末梢，手脚冰凉的情况自然就缓解了。慢跑是最好的运动方式，一般下肢肌肉运动能拉动全身的血液循环，手脚冰凉的情况自然就减轻了，每天慢跑的时间最好安排在上午

10时或下午4时左右，这时候的空气比较干净，污染物都在这个时候沉淀下去了。平时也可以试着用脚尖站立，拉伸手指，也可以经常搓手搓脚，都能加快血液循环，有效驱寒。

虽然户外运动可以驱寒，但运动完以后要在外面披上外套，不要在冷风中吹，防止感冒。

李 虹

手脚冰凉通常不是病

专家介绍，对大部分人来说，冬天手脚冰凉是一种正常的生理现象，因为气温降低会使血管收缩，血液循环能力减弱，使得手脚尤其指尖、脚尖等部位的血液循环不畅，末梢神经循环不好造成的。

从中医角度讲，冬季手脚冰冷的原因有阳虚、血虚

和气郁等。大多数手脚冰凉的人士是由于阳虚体质所致。女性比较多见。缓解手脚冰凉的一个重要方法就是调理身体，补“阳气”。平日饮食可以多吃温热食物，比如羊肉、枸杞、大枣、山药等。

热水泡脚多穿衣服防寒

每天晚上可用热水泡脚，促进血液循环，缓解寒冷症状。泡脚的时候可以在热水里加点米酒和姜片，也可以去有经验的中医那里开个泡脚驱寒的方子。

寒气袭来，多穿衣服是防寒法宝。老年朋友尤其要

养生保健