

多地亮招

让“无G”老人走进“数字生活”

智能化快速发展的今天,如何让老年群体适应“数字生活”,成了一个亟待解决的社会问题。近日,多地多部门出台了一系列措施,从医疗、出行、消费等各方面出手,帮助老年群体跨越“数字鸿沟”。

社区服务送上门  
人宅家“一拨就灵”

【老人说】疫情防控常态化,加上我腿脚不便,“宅家也是作贡献”。可遇到日常的买菜购物等外出需求,总免不了烦心。

方案:组织、引导、便利城乡社区组织、机构和各类社会力量进社区、进家庭,建设改造一批社区便民消费服务中心、老年服务站等设施,为居家老年人特别是高龄、空巢、失能、留守等重点群体,提供生活用品代购、餐饮外卖、家政预约、代收代缴、挂号取药、上门巡诊、精神慰藉等服务,满足基本生活需求。

探索实践:在北京景花家庭社区的明夷红心养老驿站里,社工为老人们提供“一键通”服务。老人电话按出后两秒便自动挂断,接线的工作人员收到信号后回拨,帮助解决医疗救助、采买生活用品、代取药物等各类便民需求。

“三个一键”助打车  
智慧出行不再难

【老人说】习惯了路边随手招车,但不知道什么时候会有空车经过,上车后的行程轨迹也无法让家人知道,总会令亲属子女担心。

方案:引导网约车平台公司优化约车软件,增设“一键叫车”功能,鼓励提供电召服务,对老年人订单优先派

车。鼓励有条件的地区在医院、居民集中居住区、重要商业区等场所设置出租车候客点、临时停靠点,依托信息化技术提供便捷叫车服务。

探索实践:打车平台已有多种方式响应要求。如嘀嗒出行在扬招数字化示范城市西安通过“三个一键”提升老年人打车的便捷性,通过微信小程序“一键叫车”让车辆更快到达,“一键同步目的地”把目的地同步到出租车车载大屏幕,“一键行程分享”掌握行程轨迹。

“刷”身份证“看”健康码  
便捷扫码很暖心

【老人说】老年机无法出示健康码,生活出行很麻烦!

方案:推进交通一卡通全国互通与便捷应用,支持具备条件的社保卡增加交通出行功能,鼓励有条件的地区推行老年人凭身份证、社保卡、老年卡等证件乘坐城市公共交通。

探索实践:安徽已经开始着手落实解决老人的出行扫码障碍。日前,合肥市轨道集团表示,为方便广大乘客扫码乘地铁,该集团再次优化扫码通行措施,无手机的老人及手机无法正常使用的乘客进站前可通过查验身份证、社保卡等有效身份证件登记放行。

线上线下多渠道挂号  
老人就医更安心

【老人说】以前搬个小板

凳,蹲一宿也能挂上号。老了老了,智能手机预约挂号学不会,怎么连病都不能自己看了?

方案:医疗机构、相关企业要完善电话、网络、现场等多种预约挂号方式,畅通家人、亲友、家庭签约医生等代老年人预约挂号渠道。

探索实践:“在做好非急诊全面预约的基础上,根据老年人就医实际情况,为老年人提供不少于30%比例的现场号源。”在2021年1月前,海口市二级以上医疗机构开设为老年人提供挂号、就医等便利服务的绿色通道。

政务服务守护老人  
一网通办也有线下陪伴

【老人说】有的老人视力不好,有时会出现看错文字或号码、甚至抄错的情况,办理日常业务还是需要工作人员的帮忙。

方案:医疗、社保、民政、金融、电信、邮政、信访、出入境、生活缴费等高频服务事项,应保留线下办理渠道,并向基层延伸,为老年人提供便捷服务。实体办事大厅和社区综合服务设施应合理布局,配备引导人员,设置现场接待窗口,优先接待老年人,推广“一站式”服务,进一步改善老年人办事体验。

探索实践:浙江省已有2600余项政府服务事项实现“一网通办”,网上随时办、全域就近办、简易快捷办正走进百姓生活。在大力推进“网上办”的同时,浙江始终考虑老年人、困难群众等特殊群体的特殊需求,全省行政服务中心减窗

口减人员,服务事项不减,服务能力不减,群众体验不减,并做好特殊需求群体兜底服务。

一卡在手智慧颐年  
拓展老年人“新福利”

【老人说】身份证明、公交、水电、福利……围绕我们老年人的福利有很多,一卡联结各项服务会更方便我们的生活。

方案:组织开展互联网网站、移动互联网应用改造专项行动,重点推动与老年人日常生活密切相关的政务服务、社区服务、新闻媒体、社交通讯、生活购物、金融服务等互联网网站、移动互联网应用适老化改造,使其更便于老年人获取信息和服务。

探索实践:深圳市民政局携手平安银行,推出了深圳市智慧养老颐年卡,解决老年人出行、旅游、购物、身份识别、领取养老津贴等方面的便利性问题。该卡涵盖了身份识别、享受长者助餐优惠、免费乘坐公交等20多项功能,已在多个生活场景中切实得到应用,为“老小孩”的生活加注福利与便捷。

新华



这些水果  
适合老人吃

葡萄 高血压是老年人的常见病,葡萄中含有微量元素钾,老年人多吃葡萄,可促进人体内部钠的排出,对降低高血压有帮助。每天吃50克为宜。

猕猴桃 猕猴桃含有大量天然糖醇类物质肌醇,有助于调节糖代谢,降低血糖,调节细胞内的激素和神经的传导效应,老人一天吃2个为宜。

山竹 山竹可以为人体补充多种维生素和矿物质,清除人体血液中的胆固醇,避免它们在血管壁上积存。老年人多食山竹,可有效减少动脉硬化和高血脂的发生。一天吃5个为宜。

草莓 人一老,消化能力都会减弱,多吃一些草莓能调节胃酸分泌,消除肠胃中的多种病菌,还能促进肠胃蠕动,明显缓解消化不良症状。

香蕉 香蕉富含膳食纤维、钾元素、维生素C,有胃溃疡的老人宜多吃香蕉,可以促进溃疡愈合,防止胃酸侵蚀胃壁,对便秘和心脏也有益处。一天吃1-2根为宜。

莫 鹏

做好三件事 冬天不怕冷

转眼已过了小雪节气,天气乍寒,突然之间,就由深秋转入了冬季。此时,老年人应该怎样做好吃喝玩这三件事,才能抵御严寒?

多食含叶酸食物

小雪节气前后,天气一般都阴冷晦暗。光照较少,加上大地阴气下降,阳气上升的气候特点,人们的情绪会受到影响,患有抑郁症的人更容易加重病情。为避免给人们的健康带来不利影响,一定要学习调自己的情绪,在饮食上做到多食含叶酸的食物防抑郁,应常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜,因为这些食物中都含有叶酸,可以帮助抵抗抑郁。全麦面包、

粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物,对改善不良情绪也大有裨益。

宜少食辛辣,多食温润益肾的食物。可以选择羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、桑椹等。

多喝水食炖食

多喝水可以防内热产生。多饮温水可以促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水,还能降低血液粘度,预防心脑血管疾病。蜂蜜水可润燥

解毒,白萝卜水能清热利尿,梨水可以润肺止咳,都是这个时节不错的选择。

多食炖食,尤其多喝热粥,以减少营养流失,有益健康。可以配合养生药膳食谱进行调养,如有养心除烦作用的小麦粥、益精养阴芝麻粥,消食化痰的萝卜粥、益气养阴的大枣粥等。

多喝汤,鸡汤当归羊肉汤等都可以喝起来了。鸡汤特别是老母鸡汤,有很好的补虚功效,它能缓解感冒症状,改善人体的免疫机能,冬季养生多喝,有助于提高人体免疫力。

多晒太阳适当运动

小雪节气,室内应保持

多通风,有太阳的时候,适当参加一些户外运动,活动双脚,促进血液循环。还可多晒晒太阳,使心情愉悦,还可壮人阳气、温通经脉。适当加强体育锻炼,提高机体对寒冷的适应性。慢跑、快步走、打太极拳等,能让全身各个部位活动起来,促进血液循环。但也不可运动过度,微微发热有汗即可,大量的出汗会“发泄阳气”,起到相反的作用。室外锻炼时注意局部保暖,戴手套、防风耳套、围巾等,但手套、鞋袜不宜过紧。

另外,睡前暖暖地泡脚也是这个节气必不可少的姿势。

林乐雨 王 婷

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。投寄作品需要原创,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。