

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件、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,一定要学习调养自己的情绪,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

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。