

# “数字反哺”打通老年人上网“堵点”

想触网却玩不溜手机，担心风险而对手机支付不信任……不少银发族在参与网络生活时遇到诸多不便。近期，手机生产企业推出专为长辈设计的5G智能手机“时光机”，可

以和子女的手机远程连接；工信部正筛选一批跟老年人生活密切相关的网站和手机APP，动员他们进行适老化改造，老人们无障碍上网的“堵点”正在减少。

## 定制版手机上线

“同一个功能，我爸前前后后问了我几十次。”蔡女士说，她父亲经常使用支付宝等互联网支付工具网购，但使用完成之后，他总想把绑定的银行卡解绑，于是每次都会给女儿打电话。“闺女，那个解除绑定的按钮在哪儿啊，我又找不着了。”

一份老年人智能机使用调研报告显示，应用使用与功能操作是老年用户使用智能手机最大的障碍，占比高达46.7%。手机系统设置与维护、下载APP，是超过三成老人使用智能手机时遇到的

拦路虎。

为了解决这个问题，本月初，多家手机厂商推出了专为长辈设计的5G智能手机“时光机”。这款手机可以通过APP与子女手机进行绑定，绑定后子女就能通过远程桌面“遥控”接管老人的手机。老人向孩子发出“求助”请求后，孩子就能在自己的手机上远程操控父母的手机，帮助父母解决问题。

## 银行推出适老版APP

为缓解老年群体使用网银的痛点，各大银行陆续推出大字版或老年版手机银行

页面。

在建行手机银行大字版中，首页以大字体突出账户查询、转账、信用卡、手机银行和党费这几个老年群体常用的功能，其他功能均隐去。在工行专为老年人开发的“幸福生活版”手机银行界面，字体增大，辨识度和操作灵敏度也有所提高。此外，老年人可以用语音在APP搜索对应功能，APP在交易关键节点也会用语音提醒。

## 手机APP将适老化改造

工信部信息通信管理局

负责人介绍，工信部正筛选一批跟老年人生活密切相关的新闻媒体、电子商务、金融服务、生活娱乐、网络购物、政务服务平台等多类别的近百个互联网网站和手机APP，动员这些网站和APP进行适老化和信息无障碍的改造。

针对老年人的特定需求，网站和手机APP将在字体大小、字体色彩、语音阅读、临时弹窗、文字输入提示等方面尽可能考虑到老年人在视力和听力等方面的障碍、困难，帮他们更方便地接收信息。

孙奇茹

## 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。

## 老有所乐

张应峰 摄  
(定陶区 56岁)



多彩生活



## 白岩松谈养生：1+1=11——

从《东方时空》到《新闻周刊》，从报道1998年抗洪救灾到2012年伦敦奥运会，他陪伴电视观众度过了不平凡的一年又一年。这个精力充沛，仿佛永远不知疲倦的人，就是白岩松。他是央视知名主持人，在养生方面也有一套。

很多人都有一个误区，认为养生是老年人的事。其实，养生是指行为、作息和饮食的调理，适于各个年龄段的人。白岩松生活节奏快，工作压力大，却与许多疾病不沾边，总是精神饱满、神采奕奕，这得益于他的“私家保健公式”：1+1=11。何谓“1+1=11”？白岩松是这样解释的：1+1指的是管住嘴、多动腿，这两个具体行为加在一起，意味着对

## 养生保健

生命的支撑和激励就能达到11。11就像人的两条腿，也像一双筷子，加在一起正好是管住嘴、迈开腿的意思。1+1去掉任何一个1的效果都会使健康减10分。

要健康就要“管住嘴”。《内经》曾一针见血地指出饮食过度的危害“饮食自倍，肠胃乃伤”。一次，白岩松和朋友们一起吃饭，白岩松只点了一些蔬菜和豆制品，因为在他的养生哲学中，“任凭‘三高’食品美味，我独爱蔬菜。”宴席过半，当朋友们还在觥筹交错时，白岩松已放下了筷子，大家很诧异白岩松的饭量怎么如此小，还以为饭菜不合他的口味。白岩松笑着道出缘由：“饭吃八分饱，少病无烦恼嘛！”白岩松爱吃粗纤维杂粮，平均每隔两三天就要吃一次粗粮。他说：“我喜爱美食，让我戒掉美食，那是不可



能的，但我们在享受美食的同时，还要保持必要的饥饿感，在进餐时要‘管住嘴’，才能带来健康的生活。”

要健康就要“多动腿”。媒体人由于职业特殊，压力大，生活没规律，熬夜加班更是家常便饭，精神常常高度紧张，很多人都处于亚健康状态，白岩松也曾一度处于这种焦灼的状态中。但他没有依赖药物治疗，而是选择了运

动。每天即使再忙再累，他都会活动筋骨，周末去爬山、跑步、打羽毛球；平时不忙的时候，上班或者出门办事，他都坚持步行。他还经常参加所在足球队的训练，和朋友们一起参加比赛，将汗水尽情挥洒在运动场上，享受运动带来的轻松和快乐。渐渐地，白岩松身体越来越健康，精力也日渐充沛。

惠明

## 健康提醒

### 护腿注意6个细节

很多中老年朋友常会出现膝关节疼痛、肿胀、僵硬情况，上下楼梯甚至平地走路都困难。导致上述症状的原因很多，如骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、关节滑膜病变等，其中以膝骨关节炎最常见。

年龄较轻、关节疼痛不明显、关节软骨退变轻以及对生活质量要求不高的病友，常常希望通过保守措施改善症状，维持或延缓关节退变。相关手段包括：1.改变生活、运动方式；2.关节退变轻者，可选择性尝试口服氨基葡萄糖类、骨胶原类营养品，尝试关节腔注射玻璃酸钠；3.在症状急性期，减少活动量，口服或外用对乙酰氨基酚或非甾体类消炎止痛药物，也可尝试关节腔“封闭”（注射糖皮质激素）来缓解症状。如果膝骨关节炎逐步发展，通过保守措施不能有效缓解的，就要考虑手术。

俗话说，人老先老腿。与其到了不可挽回时才去护腿，不如从现在就开始保护好膝关节：1.适当用手杖；2.注意保暖；3.选择合适的鞋子；4.控制体重；5.运动时做好防护；6.久坐后适当活动。

康 建