

特别提醒

郝冬梅

老人也须“防沉迷”

四川绵阳,有一位80岁老人蒋天兴,每天都要玩6小时游戏,打起游戏来和年轻人不相上下。据悉,蒋天兴老人的孩子以前开网吧,他在网吧看见别人玩游戏时产生了兴趣,就跟着别人学,从2007年老人便开始玩游戏,一直玩到现在,已经是一名十多年的游戏玩家了。

(11月2日《绵阳头条》)

报道说,每天玩游戏6小时的80岁老人自己认为:打游戏锻炼了脑筋,消磨了时间,还能预防老年痴呆,况且自己视力、听力都没问题。总之,老人觉得打游戏是个良好的兴趣爱好。其实,这篇报道的出发点本身就有问题,所谓的“打游戏的优点”也不过是老人的“一家之言”。当然,适可而止的“老人玩游

戏”应该没有问题,但如果每天都要花6个小时打游戏,这就是一场游戏一场梦了。

涉及老人沉迷游戏的新闻事件不少,我们不妨来镜头回放一下:某地一位老人玩游戏玩到了废寝忘食,最终一次因脑出血住进了医院;某地一位老人玩游戏太忘情了,厨房里还做着饭都忘记了,结果导致了火灾的发生;某地一位老人走路的时候,“机不离手”地玩游戏,结果撞到了公园的大树上,被送到医院抢救。

游戏不是万恶之源,但是沉迷游戏绝对会危害无穷。我们已经实施了青少年的游戏“防沉迷”,但“防沉迷”不能遗忘了老年人。我国已经进入了老龄时代,不少老人衣食无忧,没有事情可做,这个时候会是“寂寞的黄昏”,尤其是一些老年人是“孤独的自我”,丧偶的更是失去了情感的寄托。

随着电子技术的发展,电子游戏也不断深入老年人的生活之中。一份调查显示:超过65岁的老年人中有27%在近5年间沉迷过电子游戏。更重要的是,让这些老年人沉迷的游戏不全是电子扑克之类的休闲游戏,有40%的老年玩家更喜欢打打杀杀的游戏。

如何拯救沉迷游戏的老人?一个是要多益智。要设计一些适合老人的游戏,比如益智游戏、记忆游戏、情怀游戏,让这些游戏能够健康身心。一个是要防沉迷,也需要采用身份证的注册办法,限制玩游戏的时间,60岁、70岁、80岁需要有一个科学的时间;一个是要防寂寞,需要社区多组织老人参加一些文艺活动、集体活动、志愿活动、读书活动,让老人的黄昏不是“孤独的寂寞”。

凡人剪影

久病床前有养女

彭哲

李爱梅一家曾是我的老邻居。前些时候,在超市偶遇她,我便约了两个当年大院的小伙伴去看望她及她的母亲。

李爱梅的母亲其实是她的养母,他们一家四口如今住在兴华街的乾泽园小区,在这个家里处处洋溢着爱的真情。

50多岁的李爱梅幼年时,由养父母抚养长大,养父因病去世后,2013年养母突然旧病复发,神志不清,丧失了生活自理能力,只能天天躺在床上,吃喝拉撒全靠别人照料。为了更好地照顾养母,李爱梅提前办理了退休手续,在家一心一意地照顾养母。

在李爱梅家里,我们看到她一天的劳作从帮养母翻身开始,翻身、擦洗、喂饭、换尿垫是每天的主要家务内容。养母表情淡漠,没有意识,昼夜颠倒,白天睡觉,晚上闹夜,吃喝拉撒都在床上。为了方便给养母擦洗,李爱梅会在床上铺好护理垫,每次帮养母擦洗完

毕后,再给她身上搽爽身粉,防止长痱子及生褥疮。对李爱梅来说,每次帮养母翻身和擦洗是最费力气的事儿。养母因常年卧床,体型过胖,如果丈夫或儿子不在跟前,瘦小的李爱梅一人扶养母起身很困难,但是每次她都咬牙坚持下来。而要推轮椅出门晒太阳时,几乎耗尽了全身的力气。

每次帮养母翻身时,李爱梅都会轻轻地拍拍养母的手,说:“妈,咱们起来翻翻身,换换尿垫。”然后迅速地换好尿垫,并帮母亲盖好被子。这一系列的动作下来,李爱梅常常累得气喘吁吁,而养母却已经打起呼噜了。

在李爱梅8年如一日精心的照料下,神志不清的养母没有生过一次褥疮,不知情的人真还看不出李爱梅是个养女呢。

俗话说:“久病床前无孝子。”可李爱梅却以自己的实际行动谱写了一曲“久病床前有孝女”的赞歌。

社区传真

报箱的故事

李汝骅

我家高层楼门口有9个红色塑料报箱,下层最右边的是我家的报箱。我家订有4种报纸,其中的《太原晚报》是我们自费订阅的,因为我和老伴爱好写作,不时有文章在该报上发表,我们要留存,打算择优出本集子。几任送报员也很给力,不管刮风下雨,寒暑易节,总能及时把报纸投到报箱里,我们下楼自取极为方便。

前些日子我平添了一些苦恼,打开报箱却不见报纸了。我与送报员联系,她说报纸已投进报箱了。报纸怎么会不翼而飞了?送报员告诉我,别处也发生了类似现象,据说是有人从报箱上口伸手夹走报纸。后来送报员把报纸叠成方形,从报箱上口就掏不到了。可是有人又从报箱底部用力扳开报箱门拿走报纸,还把报箱门扳开了裂口,实在无可奈何。三天两头因丢了报纸看不到,我和老伴还要到处去找报纸复印我们发表的文章以保存,着实太麻烦了。后来又想了个办法,让送

报员刘丽给我打电话,我乘电梯下楼去取报纸。实行了一段时间,因为来报纸时间不固定,为等报纸,我们也不能出门了。

后来送报员刘丽说她可以把报箱门下部做个锁扣,让我再加一把锁子。刘丽心灵手巧做好了锁扣,我们又加上了一把锁,安全系数大为提高。我想这样做,还不能彻底解决问题。老伴说:“你的腿走不远了,也不能到废品收购站卖旧报纸了,干脆把废报纸送给拿报纸的人吧!”我一想这倒是个好办法,于是我写了张纸条:“我可以把看过的报纸送给你。”贴在了报箱上,报箱上写有我家的门牌号数。过了些天,我看到纸条下面写有:“我不要,谢谢。”

从此我家的报纸至今再没丢失过,我感谢送报员刘丽的真心帮助,更为自己明智的举动而自喜,红色的塑料报箱也在墙上安全落户了,我也能每天看到报纸了。



图片来源:百度网

边走边看

满满的幸福

张福堂

近日,我们太原老年人又听到了一个喜讯:65岁以上的老年人可免费乘地铁了。

10月25日太原市交通运输局通知,从即日起,太原市老年人公交地铁一卡通上线,即持有公交老年卡者可直接刷卡乘坐地铁,同步试行老年人刷脸进站乘车。这是科学技术运用的一大进步,是城市建设现代化的一个进步和标志。这是一件大好事,它体现了政府对老年群体的关怀,彰显了城市的文明。

10月27日,我怀着好奇的心情,走进大南门地铁站。我乘扶梯去了顾客服务处,工作人员非常热情,我们十几个老年人排着,我拿出身份证和公交卡办了核对手续后,我又登记了一下健康码。工作人员告诉我,大爷,你的乘车手续办完了,可免费乘坐地铁了。我拿着公交卡,去进站口刷一下脸就进了站。地铁真漂亮,车厢里敞亮,舒适,安全。我高兴地坐到大北门站下了车,亲身体验了一下,连声感叹:好!好!好!感谢党,感谢政府!

我由此联想到了太原这几年的巨大变化,城市建设日新月异,我们的城市好事连连,大家的幸福感满满。

就说这一年来吧,地铁开通了,解放路拓宽变美了,迎泽大街东延打通了,晋商博物院开放了,太原古县城重生了,滨河自行车专用道之长全国少有,双塔公园建成开园,钟楼街的开街热闹,汾河的生态修复与治理……

耳闻目睹的一切让老百姓感慨:如今的太原真是天蓝了,山绿了,水清了,城市美丽了,生活便捷了,人民幸福了。我们充满信心,太原的明天会更加美好!

心语传真

我老了

苏克

我已年过九旬。人老易怀旧,总想把沉溺在心中的话讲出来,不说憋得慌,说了心舒畅,犹如鱼鲛在喉,一吐为快。

老了。总感到老朽无为,正如北大教授王瑶所言“人老了,干什么也是垂死挣扎,不干什么,等于坐以待毙,与其坐以待毙,不如垂死挣扎。”说得有道理。虽然阅历丰富了,经验也增多了,知识也较广泛了,考虑问题也比较稳重全面,但时代变了,知识老化,思想僵化,固执保守,健忘症突出,今天记,明天忘,至今还不能熟练地使用电脑和智能手机。看到别人使用的熟练程度,羡慕不已,而自己使用起来,遇到障碍,请教别人,由于耳背,对方的解答,不辩其意,因而束手无策,真是望山跑死马,能不憾啊!

老了。退休后,身心彻底解脱,根据自己的爱好,结合实际,以及所处的环境,窝居斗室,读书看报,偶尔有感,执笔抒怀,也写了几本书,赠亲朋学子,但绝大部分束之高阁,作为摆设,细思量,书的内容不精彩,缺乏吸引力,再加草根族出身,不值得内行一顾,但比闲聊混日子好些,只能以此聊以自慰。

老了。素爱旅游,走出去看看外面的世界,目睹祖国的大好河山,荡涤心中的烦躁,净化心灵的尘埃,这个夙愿一直在脑海中的荡漾,因受条件的限制,一拖再拖。岁月如流,现在已青丝变白头发了,走路踉跄靠拐杖,再也没有福分饱眼福了,憾甚!憾甚!

老了。身体状况一年不如一年,真有“飞流直下三千尺”之趋势,前几年突然发现干咳不止,头晕转向,经体检是心律不齐所致,安了起搏器,大有好转,转危为安。

老了。生理机能逐渐老化,特别是消化系统,曾经吃饭狼吞虎咽,而今细嚼慢咽,也感到食之无味,即便燕窝鱼翅、生猛海鲜,也不会风卷残云,吃得香甜可口,只能品品味道,吃几口就饱了。肠胃和嘴常闹矛盾,嘴,馋涎难遏,肠胃消化不力,很难协调一致,只能少吃为佳,求同存异,和平共处。

以上所言,不足为怪,都是老年人的常见现象。但“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,还应扬鞭自奋,学习上进,有所追求,提高生命的质量。

最庆幸的是活到这把年纪,其主因是除坚持锻炼外,我重视心理健康和生理健康。所谓心理健康,关键在于养心,其核心是节俭或绝欲,人只有清心寡欲,淡泊名利,才能活得潇洒自如,安详自在。说到生理健康,人得病,多出于病从口入,要饮食有节,烟酒不沾,身体一旦不适,就及时寻找原因,不要抱小疾无害论。细节小枝,千万不可小觑,要深刻理解防微杜渐的内涵,否则,贻害无穷。