

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，也需要采用身份证件的注册办法，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

李汝骥

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。可是又有人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，因为来报纸时间不稳定，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豪，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，我拿出身份证件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，犹如鱼鲠在喉，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，不值得业内一顾，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里荡漾，因受条件的限制，一拖再拖。岁月如流，现在已青丝变白发了，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，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，其核心是节欲或绝欲，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。