



特别关注

随着智能手机的普及，越来越多的老年人开始使用智能手机，老年人网瘾问题也随之而来——

家有“网瘾老人”，咋办？

李令飞

“网瘾老人”越来越多

“老人没事就拿出手机，刷短视频，对着手机哈哈大笑，上网时间越来越长，和很多网络成瘾的年轻人一样。每天我和孩子都睡了，老人关灯却不睡觉，躺在床上玩手机。我告诉她长时间玩手机对身体不好，尤其是夜里关灯玩手机伤眼睛，但怎么劝都没用。”说起自己的老母亲，市民赵女士一脸无奈。

这种情况并非个例。中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，网民增长的主体从青年群体向未成年和老年群体转化日趋明显。截至2022年12月，我国已有近

“网瘾”危害不容小觑

生活孤独、缺少陪伴是老年人形成网瘾的重要原因。时下，空巢独居老人数量逐步增多，很多老人缺乏子女陪伴，生活显得孤独、单调，缺乏精神慰藉。而互联网以其丰富多彩的内容，给老年人带来了精神寄托，满足了他们社交的需要。

不少老人的文化程度不高，缺乏网络素养，一旦进入网络，难以科学合理上网，容易形成网瘾。智能算法根据老人的阅读习惯和喜好，精准推送老人感兴趣的内客，助推老人沉迷网络。还有一些老人为了和晚辈有共同语言，与他们交流方便，主动学习使用智能设备，却一不小心形成了网瘾。

老年人上网成瘾带来的危害不容小觑。很多老年人面对繁杂的网络内容，难以分辨好坏，容易上当

多管齐下防“网瘾”

不可否认，老年人学会使用智能手机后，与晚辈的联系更加紧密了，同时也给生活带来了便利，实现了老有所学、老有所乐。因此说，网络不是洪水猛兽，应该正确看待老年人上网问题。老年人应该学会正确上网，而不是与网络绝缘。

政府、家庭、企业等要多方协同，引导老年人树立正确的网络观，帮助老年人正确“触网”。有关部门可以开展上网培训活动、网络安全宣传活动等，向老年人群体耐心讲解上网技巧、防范网络诈骗、保护个人信息等知识，增强他们的网络安全意识，引导老年人不仅要做互联网的使用者、参与者，还要做网络安全的维护者。子女在教会老人使用智能手机的同时，也要普及必要的安全上网知识，举例讲解网络诈骗案例，告诉他们如何甄别虚假信息，避免上当受骗。借鉴防止未成年人沉迷网络的“青少年模式”，网络平台不妨开发“老年人模式”，为老年人推荐优质内容，为算法加入反成瘾因子，为老年人上网时间设置“安全阀”，防止老年人沉迷网络。

3.6亿“银发网民”(50岁以上)。

在移动互联网时代，让老年人更好地使用智能手机，同步享受互联网红利，成为社会的共识。社会各方也在积极努力，帮助老年群体填平数字鸿沟。如今，智能手机已经成为老年人的日常生活工具。与此同时，很多老年人沉迷网络，不能自拔。

《2022老年人互联网生活报告》显示，60岁以上老人日均使用互联网时间高达64.8分钟，比40岁以上用户多16.2分钟。平均每个老年用户一天登录5次App，高于其他不同年龄段的用户。

受骗。去年，何大爷进入一个股票交流微信群，群内“导师”现场教学，带学员炒股“挣钱”。在群主的诱导下，何大爷下载了一款金融App炒股。自2022年8月19日起，先后6次转款共计25000元。但仅仅一周后，何大爷就发现该App打不开了，这才察觉被骗。

何大爷的遭遇并非个例。网络诈骗分子将上网的老年人群体视为新的作案目标，设置圈套，专骗老年人的钱财。

除了遭受财产损失，老年人上网成瘾，还带来了健康问题。长时间玩手机，不仅会造成眼部疾病，也会带来神经衰弱、颈椎疼痛等问题。有的老年人受到网上的伪养生知识的影响，信任网络偏方，不去医院看病，耽误了治疗。

让老年人从虚拟空间走出来，还要回答“到哪去”的问题。各地要推进老年大学建设，培养老年人的兴趣爱好，丰富老年人精神文化生活，满足他们的精神需求。社区不妨从构建邻里文化入手，开展丰富多彩的线下文体活动，引导老年人放下手机、走出家门、走进社区、融入社会。

防止老年人网络沉迷，还要增加情感陪护。从家庭层面讲，子女不仅要从物质上孝顺老人，也要关心老人的精神需求，常回家看看，陪老人聊聊天，通过沟通交流，降低老人的孤独感，避免让老人到虚拟世界去寻求精神寄托。



血浓于水解开心结

米玲

一无所知，他已经与父亲及所有亲人中断联系。我们利用星期天的时间找到这个小区，在物业管理部门配合下，终于在小区某单元楼找到了季某。

我们说明来意后，告知季父的病情，劝季某尽快回去照料父亲，尽赡养义务。听了一番苦口婆心的相劝，季某流下了悔恨的泪水，他向我们敞开了心扉。

其实，季某心里一直惦记着父亲，希望父亲过得好。多年以来父子俩互相记挂，只不过两人性格都十分倔强，谁也不愿先低头。季某并非不想念父亲、不愿赡养老人，只是不知道如何将往事清零，如何见叔叔、婶婶、弟弟、妹妹和一众亲人，如何与父亲“从头再来”？

于是，我们从人情、法律、孝道等各方面，说服他尽快将生病的父亲妥善进行安排，一番晓之以理、动之以情的调解后，季某惭愧地低下了头，同意履行赡养义务，答应马上回去看望父亲。

几天后，季某向我们反馈了赡养情况。由于季某住的房子小，他的妻子面临生产，不便将父亲接回家中照料，于是，他多方联系养老院。在征得父亲的同意后，他把父亲送到了一所老年公寓，他还请叔叔和堂弟一起去这个老年公寓看望了父亲，了解了老人在这里的生活情况和护理情况，大家感到比较满意。他表示，从今往后，一定要善待老人，经常去老年公寓看望老人，让老人安度晚年。

随后，季父派人来法院撤了诉。



血浓于水解开心结

米玲

一无所知，他已经与父亲及所有亲人中断联系。我们利用星期天的时间找到这个小区，在物业管理部门配合下，终于在小区某单元楼找到了季某。

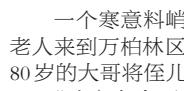
我们说明来意后，告知季父的病情，劝季某尽快回去照料父亲，尽赡养义务。听了一番苦口婆心的相劝，季某流下了悔恨的泪水，他向我们敞开了心扉。

其实，季某心里一直惦记着父亲，希望父亲过得好。多年以来父子俩互相记挂，只不过两人性格都十分倔强，谁也不愿先低头。季某并非不想念父亲、不愿赡养老人，只是不知道如何将往事清零，如何见叔叔、婶婶、弟弟、妹妹和一众亲人，如何与父亲“从头再来”？

于是，我们从人情、法律、孝道等各方面，说服他尽快将生病的父亲妥善进行安排，一番晓之以理、动之以情的调解后，季某惭愧地低下了头，同意履行赡养义务，答应马上回去看望父亲。

几天后，季某向我们反馈了赡养情况。由于季某住的房子小，他的妻子面临生产，不便将父亲接回家中照料，于是，他多方联系养老院。在征得父亲的同意后，他把父亲送到了一所老年公寓，他还请叔叔和堂弟一起去这个老年公寓看望了父亲，了解了老人在这里的生活情况和护理情况，大家感到比较满意。他表示，从今往后，一定要善待老人，经常去老年公寓看望老人，让老人安度晚年。

随后，季父派人来法院撤了诉。



血浓于水解开心结

米玲

一无所知，他已经与父亲及所有亲人中断联系。我们利用星期天的时间找到这个小区，在物业管理部门配合下，终于在小区某单元楼找到了季某。

我们说明来意后，告知季父的病情，劝季某尽快回去照料父亲，尽赡养义务。听了一番苦口婆心的相劝，季某流下了悔恨的泪水，他向我们敞开了心扉。

其实，季某心里一直惦记着父亲，希望父亲过得好。多年以来父子俩互相记挂，只不过两人性格都十分倔强，谁也不愿先低头。季某并非不想念父亲、不愿赡养老人，只是不知道如何将往事清零，如何见叔叔、婶婶、弟弟、妹妹和一众亲人，如何与父亲“从头再来”？

于是，我们从人情、法律、孝道等各方面，说服他尽快将生病的父亲妥善进行安排，一番晓之以理、动之以情的调解后，季某惭愧地低下了头，同意履行赡养义务，答应马上回去看望父亲。

几天后，季某向我们反馈了赡养情况。由于季某住的房子小，他的妻子面临生产，不便将父亲接回家中照料，于是，他多方联系养老院。在征得父亲的同意后，他把父亲送到了一所老年公寓，他还请叔叔和堂弟一起去这个老年公寓看望了父亲，了解了老人在这里的生活情况和护理情况，大家感到比较满意。他表示，从今往后，一定要善待老人，经常去老年公寓看望老人，让老人安度晚年。

随后，季父派人来法院撤了诉。

退休后再就业 不是简单的“重操旧业”

郭元鹏

新闻回放

分类、打包、消毒……2月21日，年过60岁的刘阿姨熟练地为各种医疗器械进行消毒，并逐一记录。在安徽省阜阳市一家公立医院从事护理工作40余年的刘阿姨，现在一家私人门诊“再就业”，承担着护理工作，“轻车熟路，完全没有任何不适应。”

(2月22日《颍州晚报》)

从事医护工作的刘阿姨，可以说是“老人再就业”的受益者。一方面，她属于“重操旧业”，做起来轻车熟路；另一方面，她找到的就业岗位，符合老年人的身体特性，劳动强度不高，可以自如应对。这样的“老人再就业”是值得期待的，因为其带来的是多赢。

这两天，“促进低龄老年人就业”登上微博热搜。据统计，2022年，我国60岁及以上人口为2.8亿人，占比为19.8%。我国已经进入了老龄时代，促进老人就业是需要探讨的话题。随着生活水平的提高，不少老年人“60岁看着还像50岁”，他们身体健健康康，理念也能跟上时代节拍，有再就业的浓烈愿望。退休后再就业，可以让他们孤寂的晚年生活有了价值感、丰富感，而不至于“除了吃饭就是睡觉”。一些老人再就业未必是“想赚钱”而是要“有乐趣”。

当然，也不是所有老人的再就业都是一种追求和爱好。有的老人再就业只是生活所迫。安徽省阜阳市年过花甲的老梁就是属于这种情况。老人家里有两个将要结婚的儿子、4个体弱多病的老人，沉重的家庭负担，让老梁不得不不再就业，而他从事的是装卸工。虽然也是“重操旧业”，可是毕竟岁月不饶人，身体不饶人。这批干了一辈子体力活的人，属于“60岁看着已经像70岁”了。那么，这部分群体的“老人再就业”就不是那么简单的事情了。前几天，看到一则媒体的新闻报道：某地一位60岁的老人从事快递分拣行业，晚上加班的时候猝死了。

其实，老人的再就业，不是简单的“重操旧业”。从就业工作的选择来说，有关部门需要将“合适的老人”送到“适合的岗位”，也就是说要拓展、梳理适合老人就业的岗位，既要符合老人的身体特点、心理特点、工作习惯，又要降低强度。不妨设立专门的“老人再就业指导体系”，为老人的再就业提供便利。

同时，需要关注再就业老人的劳动权益维护，比如工伤保险、劳动福利等。

当然，为了促进老人再就业的顺利，还需要做好“操旧业”和“干新业”的关系，能够轻轻松松“重操旧业”的可以去做，“重操旧业”有困难的，需要帮助他们进一步学习知识，找到可以从事的“新业”。



医院陪侍病人有感

徐俊梅

前几天，一场春雪过后，老公不慎滑倒，左股骨筋折断，左手腕桡骨骨折，不能站立不能行走，住进了省人民医院骨科。

在医院陪侍老公，才发现病人真多，医生、护士的工作量真大。面对形形色色的病人，他们需要付出极大的耐心，听病人诉说痛苦和需要，然后根据临床经验做出精准判断，制订最佳方案。每天从8点一上班就开启倾听、询问、诊疗、安慰，解释……模式，口干舌燥直到最后一个病人离去。等在旁边的我想起那句话“偶尔去治愈，常常去帮助，总是去安慰”，理解了为什么说医护人员是白衣天使！

医护人员配药、发药、输液、打针、理疗，不时观察病人生命体征和各种变化，提供准确信息给主治大夫，看着那些比自己儿子小许多的孩子们在病房脚步匆匆，忙而不乱地忙碌，值班护士整晚坚守岗位，才知道他们真不容易。

手术室外边是无数翘首以盼的家属，里边是渴望新生的病人，生命之舟在这方天地博弈。开电梯的师傅告我最多一天做手术180台，我们那天是98台。给我老公做手术的宋主任和他的助手那天做了6台手术。我想，从医多年的他们，不知道给多少人解除了痛苦，为多少家庭带来了幸福。晚上7点我去医生办公室，看到杨大夫还在电脑上做病案总结，医生们都在超负荷地工作着。

除了医生护士，我还看到，早7点，保安和电梯人员就整队集合安排工作了，食堂一日三餐随时有热乎乎的饭菜，从最精密的到最普通的服务，一个医院正常运转需要各方面密切配合，精准衔接。

之所以写出这些，一是感慨我们这些年过七旬、第一批独生子女父母的老人，各种病痛纷至沓来，我们要格外小心，自己保重，少生病不为儿女添麻烦，不给自己找痛苦；二是一场病让我感受和理解了医务人员的不容易。真心说一句：谢谢白衣天使！