



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容,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。很多老年人面对纷繁复杂的网络内容,难以分辨好坏,容易上当

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一些伪养生知识的影响,信任网络偏方,不去医院看病,耽误了治疗。

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,而不是与网络无缘。

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、网络安全宣传等活动,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,引导老年人不仅要懂互联网的使用者、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。

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。



社区传真

血浓于水解开心结

米玲

一个寒意料峭的冬日清晨,一位70多岁头发花白的老人来到万柏林区法院立案大厅,他递上一纸诉状,要替80岁的大哥将侄儿告到法院。

“我家老大哥80岁了,瘫痪在床,不能自理,但是他的儿子不闻不问、不管不顾,我一个70多岁的老头照顾老大哥,真的受不了啊!我给侄儿打过电话,也派孩子们去他住的地方找过他,这小子把手机换了号,住处也人去楼空。都说是养儿防老,我这老大哥如今生了病,连儿子也找不到,这可怎么办?”说着说着,老人情绪开始激动,佝偻着身子剧烈咳嗽起来。

工作人员详细了解情况后,得知这是一起赡养纠纷。老人准备起诉的季某是独生子,他的母亲前些年生病去世,他和父亲因生活琐事发生争吵,离家多年,双方互不往来。季某在父亲生病后未曾露面,季父不得已托70多岁的弟弟将独生子诉至法院。在征得老人同意进行诉前调解后,工作人员将老人扶进万柏林区人民法院“百龄工作站”。

当天下午,作为调解员,我与王婕来到季某父亲的家里。通过交流,找到了父子俩矛盾的焦点——季母早年去世,季父再婚时,父子之间因沟通不畅,话不投机,导致两人发生冲突,父亲一气之下动手打了儿子,儿子摔门离家出走。

我们向季某的家人详细了解季某的情况,得知他可能在万柏林区西山某小区居住,但并不知道具体门牌号。季父生病,急需儿子回来照料,而季某对父亲的病情

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。



闲庭漫笔

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”,他们身体健康健康,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”。



实话实说

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,左股骨折折断,左手腕脱骨折,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!

护士们配药、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而盼的家属,里边是渴望新生的病人,生命之舟在这方天地博弈。开电梯的师傅告诉我最多一天做手术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,各种病痛正纷至沓来,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!