

『互联网+』,别忘了『加上老人』

文/曾子默

67岁的大爷在超市买了几元钱的葡萄,交款时被收银员告知不收现金只能用微信,大爷不会,怒了;网约车越来越普及,但老年人站在路边常常招不到车;还有跑了6趟火车站买不到票跪地大哭的老人……

网上购物、网上挂号……“互联网+”给我们的社会带来了深刻的变化,但不会弄APP的老年人就该被社会边缘化吗?民政部统计显示,截至2017年底,全国60周岁及以上老年人口逾2.4亿人,占总人口的17.3%。而老龄化程度还在逐年加剧。

今天的中老年人当年都是为共和国发展无私奉献的人,他们的汗水、智慧奠定了今天中国腾飞的基础,“互联网+”必须加上他们,否则我们无法轻装前行。

眼下,很多机构正在调查、分析中老年人的互联网生活特点。中国互联网络信息中心《我国中老年人互联网生活研究报告》显示,中老年人的互联网生活并不像我们想象的那样贫瘠,他们的网上体验很是立体全面,微信在他们的社会活动中扮演重要角色;国家大事、传播正能量都有他们的参与,但点击最多的还是慰藉心灵、调节情绪的内容;半数中老年人会使用手机支付。而中等收入及以上、有经济自主性的中老年人互联网受骗比例更高,且受骗后选择报警的仅有0.6%。2017年,50岁以上网民群体在网民中所占比例达到10.6%,并不低。

因此,政府、企业、社会和家庭共筑互联网安全畅行大网刻不容缓。

首先,应该加紧制定保护中老年人“互联网+”生活的相关法律。比如在《老年人权益保障法》中增加“互联网”生活的相关条款。

再者,应该对中老年人分群,采取针对性保护措施。中老年人中,城市与乡村、知识阶层与农民、中东部与西部……他们的上网习惯和需求是不同的。正如安徽那位农民工,你要他网上支付,他肯定不会,因为他怕血汗钱被骗。

互联网生态中,“容错”机制要加强,要构建面向中老年人的友好型互联网生态、友好“界面”,比如撤回机制、补救和自我保护策略等。

完善养老和医疗保障体系,增强中老年人对生活保障的信心。调研发现,中老年人对保健品的“痴迷”与当前医疗保障体系的不完善有关。如果我们提供更加完善的公共服务,包括养老和医疗,基层政府切实承担起相应责任,充分的科学知识、放心的医疗保健信息,一定能有效地防止受骗上当事件发生。

切实加强媒体和互联网监管。部分媒体和机构的逐利行为助长了虚假宣传、不实信息的传播,给很多中老年消费者带来经济损失,急需净化。

构建家庭支持体系,提升中老年人网络安全素养。研究发现,包括儿女在内的家庭支持是增强中老年人互联网能力、防止上当受骗的有效保障,儿女和颜悦色的引导、“容错”和把关,会较好较快地带领他们入网冲浪。

总而言之,任何时代都有跟不上步伐的,对这些老人我们的社会可以包容、再包容些。比如,超市应该多种付款方式并存;留一些票专门给那些农民工,我们的大数据可以将这些“落伍者”筛选出来,联合志愿者、社区等等提供点对点服务。对“落伍者”包容的社会,一定会是和谐的。

每个人都有老的一天,帮助他们就是帮助和理解自己!

枫林小筑

今年暮春时节,上海“军之声”合唱团一行远赴内蒙古的乌兰布和沙漠植树造林。

自从与“感动中国十大人物”之一的植树标兵易解放的一次邂逅,“军之声”合唱团的老兵们,从此与植树结下不解之缘。十年来,但凡易解放所有在上海为植树造林的宣传活动中,“军之声”都会全力以赴地为其站队造势演唱,并长期捐款委托易解放代为植树。

今年是“军之声”合唱团成立十周年。这批昔日的老兵,决定践行习主席提倡的“绿水青山就是金山银山”的理念,把赴内蒙古植树作为一项团庆活动。

行前,团长邵燕黎向所在的“军干所”请假。谁料,当这批年事已高、腿脚不便的军队老干部得知内蒙古植树一事,便纷纷当场捐款,请邵燕黎代为,并表示今后还要继续。邵燕黎两个远在宁波的退伍军人妹妹,也闻讯赶来参加植树活动。

老兵内蒙古植树记

此次,“军之声”有五对夫妇一同前往内蒙古。其中有两对夫妇患有严重疾病,但他们还是互相搀扶、坚持着。一对夫妇还带了4岁的小孙女,想让孩子从小就有环保意识 and 奉献精神。

历经一天一夜路途的颠簸,到达包头后,“军之声”一行旋即驱车赶往此次的目的地磴口。

当年,易解放第一次在这里植树三百棵,次日就被大风沙全刮走。但她并不气馁。16年来,她不忘初心、锲而不舍、持之以恒,终于摸索并掌握到一套在沙漠植树的方法和规律,树木存活率已近九成。如今,易解放和她的植树团队,已在2.7万亩的沙漠上,种下了500多万棵树木。而且这片绿荫,还在不断地向周边、向纵深发展。

“军之声”合唱团在到达磴口的翌日,就加入了植树大军。这些年逾花甲的老兵们,顶着烈日,按照示范要求,分工合作。由于内蒙古沙漠下

都是冻土,十分坚硬,因此打点很重要,而挖坑则较难。于是团里的男同志自告奋勇,担当挖坑任务,手上都起了水泡,仍不下“火线”,展现了昔日军人的风采。其余团员则跟进浇水、放树苗、填土后再浇水。

沙漠里种的大多数是生命力极强的梭梭树苗,而且两年后还可在此树上再嫁接有药用价值的肉苁蓉,几年后便有可观的经济收入,一举多得。

头一天植树,老兵们成绩喜人。他们种下了近四百棵梭梭树苗和六十棵杨树。虽然大家累得腰酸背痛,有的已精疲力尽,但心里都是乐滋滋的,因为心灵受到了一次洗礼。

在七天行程中,“军之声”还特邀当地的乌兰牧骑,一同为牧民群众放歌舞蹈。那辽远隽永的歌声和那些不断茁壮成长的树苗一样,长留在那片土地上。

李定国

银色专列

姚龙兴是浦东新区惠南镇社区志愿者,退休后他发起成立了上海华源传统文化研究院,和一些老同志四处奔走开展核心价值观宣讲活动。为探索以歌唱形式宣传核心价值观,他从2014年起向全国音乐名家征集赞颂核心价值观的歌曲。10月17日,百位名家百首核心价值观之歌演唱会在上海电影艺术学院举办。除了与师生一同演唱了不少核心价值观歌曲外,老将军阎成贵、鲍奇、孙佑民和老战士华金才等“五老”还在活动现场勉励学生们争做优秀接班人。

陈志强

唱响核心价值观之歌

温馨提醒

何谓健康档案?一次听医学科普教育家杨秉辉老师讲课,方知健康档案包括历年来体检报告,每年使用过的病历卡,平时看病的X光、B超、核磁共振、CT检查等。这些材料保存有何作用?用杨教授的话讲,“作用大着哩”。健康档案是一个老年人的健康与生命曲线,是老人每个生理阶段的标物,对于防病治病具有重要的参考价值。

丢失健康资料,会给医生带来不必要的麻烦。一次,冯先生到某三甲医院看病,他自述有胃溃疡,每天胃痛得厉害,医生要求他出示历年来胃镜检查结果和过去看病的病历卡,但冯先生没有很好保管,资料全部丢失了。医生只得重开各种检验单让他再次进行检查。医生说:过去看病的记录和检查结果很重要,它们都不在了,我如何诊病?重新检查这不

保管好健康档案有必要

是浪费医药资源和病人钱财吗?!

相反,注意疾病变化记录,建有健康档案,会给患者带来很多好处。蔡先生患有前列腺炎和前列腺肥大症,每天夜尿高达五次。看病后医生给他服了一些针对性的药。他每季度血检一次,平时注意书面记录夜尿变化的情况。经一年服药和体育锻炼,发现不仅血的指标降了下来,夜尿也逐月减少。蔡先生说:这说明我服药和锻炼是有效果的,这里疾病指标的记录帮了我的大忙。

现在如癌症等重病,都立足于早发现早治疗,而老年人保管好健康档案显得更为重要。我有位朋友钱先生,因肠息肉到某著名医院求诊,医生问得很仔细,详细看了患者积累的各种肠道检查资料,并当机立断让他住院做切除手术。事后证明医生的决断是正确的,因为患者

已出现了早期癌变。目前钱先生已完全恢复了健康。

大家都知道,疾病的发生、发展,是有一个过程的。任何一位老人的身体状况或疾病都是与过去相联系的。因此对医患双方来说,保管好老年人健康档案至关重要,它是医生诊断疾病和病人把握疾病的重要依据。如果一些原始健康资料不妥为保管,丢三拉四,或随随便便将它们丢失,对医生对自己都是一种不负责任的表现。

一个老年人要做好防病治病工作,追求健康与长寿,一定要保管好自己的健康档案。

祝天泽



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母