

“智能化”来了 老人尴尬多了



穿得少会得“老寒腿”吗？

避开“误区”更好保护骨关节

随着秋季的到来，天气渐渐转凉，一些中老年人的晨跑、夜跑、锻炼等也慢慢多了起来。对于有骨关节疾病的人群，在运动和锻炼时应注意哪些事项？您对骨关节炎是否存在“误会”？记者就此采访了北京市营养源研究所专家蒋彤。

误区一：穿得少会导致关节炎？

老人常说，冷天穿得少，容易得关节炎、“老寒腿”。这些有科学依据吗？蒋彤介绍，人的关节问题，包括膝关节、腰椎、颈椎、髋关节等。它们出现问题的原因不一样，但跟受不受凉没有关系。“关节问题的核心原因只有一点，那就是不当运动带来的磨损。”

骨关节炎也不例外，其主要原因是软骨的磨损。“大家之所以会在天凉时感觉关节疼痛加重，是因为关节本身就有问题，受凉后会疼痛发作。”所以受凉跟骨关节炎没有太大关系。

另外，蒋彤提醒想在冬天“美丽冻人”的爱美人士，冬天穿得少有一个潜在的风险，“关节部位与外界接触，如果温度过低，可能造成因部分代谢功能降低而导致的外伤。”因此，在剧烈运动之前一定要做好热身，以避免造成额外的损伤。

误区二：关节出了问题要静养？

常言道：“伤筋动骨一百天。”关节的扭伤、红、热、肿、痛等问题，真的需要那么长时间的静养吗？

蒋彤表示，在受伤后“养”多久的问题上，大众普遍存在误区。“受伤后的急性期需要静养，但不是整个康复期都不动，一直静养会影响关节正常的康复。”蒋彤解释，人的关节是能够伸缩的，在这个伸缩的过程中会完成关节液的挤压和交换。“在这个过程中如果完全静止的话，关节液的交换就静止了，那么营养的代谢几乎也就静止了，会导致关节的营养不良。”

所以在关节和骨骼的康复期要有适量的运动，一方面是为了防止肌肉筋腱的功能减退，保证关节的稳定，另一方面是要进行营养的交换，保证关节营养的供给和修复的进行。

误区三：每天万步走有利健康？

随着微信运动和运动手环的普及，在朋友圈晒步数的人越来越多了。那么是不是步数走得越多，对人体健康越有利？

蒋彤告诉大家，其实，走路会对膝关节造成磨损，不利于关节健康。“我们来做一个小实验，将脊背靠在椅子背上，坐直，后脚跟蹬地面三下，会发现每次后脚跟着地时都能感觉到膝关节在受力。”这说明，走路是后脚跟着地，走路的时候发力点、紧绷点在膝盖，走路走得越多膝盖会有伤害。但是跑步不同，标准慢跑是前脚掌着地，紧绷点在脚踝，可能会对踝关节的压力大一些。“这在一定程度上对膝关节起到了保护。”

走路伤膝盖，跑步伤脚踝，怎样运动带来的磨损最小呢？蒋彤建议大家多做有氧慢跑、小步慢跑。另外，跑步是全身的运动，建议每次运动不超过半小时，量力而行。“之前我们对一组有关节问题人的不同运动方式进行过研究，发现慢跑比走路能够坚持的时间更长，因为对关节没有太大损伤，不产生痛感。”

(孙乐琪)

去银行办业务，因为名字中的生僻字无法识别而受阻；手机换成了iPhone8，专门面向老人的APP却寥寥无几；子女买来了先进的智能家电，却因为不会操作而成了“摆设”……在“智能化”的时代大潮下，许多老人并未享受到“智能”带来的便利，反而遇到了更多的不方便。当人们大谈“智能化”的时候，“适老化”却被忽视了。

A 买来 iPhone8 玩成“老年机”

如今，越来越多的老人放弃了只能打电话发短信的“老年机”，用上了功能强大的智能手机，有的老人甚至用上了最新的iPhone8。不过，由于专门针对老年人的APP较少，让智能手机的功能大打折扣，即使是拿着iPhone8，也仅仅发挥着“老年机”的功能。

记者发现，在手机应用市场里，输入“老人”，下载量最高的是各种名为“圣诞老人”的游戏，和老年人的真正需求并无关系。还有几款测试人老了会长什么样的游戏也在下载排行榜前列。而真正和老人相关的APP，下载量却不是很大。例如“老人桌面”、“老人医生”、“老人

拨号”等，下载量均不超过50万次，而针对老人养生、家政、娱乐等方面的APP，下载量均少于1万次。

记者了解到，老年人使用智能手机，最常用的是微信聊天功能。除此之外，网上挂号也是老人常用的功能。而老人要想获取资讯，则是使用普通的新闻客户端，不同之处是将字号调大。由于新闻客户端是海量信息，老人们常常被淹没在无用信息的海洋里。有的APP推送的小广告太多，也让老人不堪其扰。

这种情况之下，老人们事实上又把智能手机用成了“老年机”，唯一不同之处是这样的“老年机”可以玩微信。

B 洗衣机连 Wi-Fi 老人犯了难

“智能化”的大潮会带来怎样的便利还无法预期，老人的生活因为“智能”变得不方便的情况倒时有发生。家住武汉的一位老人家中新换了电视，电视机和两个电视盒子一共有3个遥控器，老人开好了就不敢关，怕打不开。后来，老人不知碰到了遥控器的哪个按钮，导致画面仅为整个电视屏幕的八分之一，最后不得不向媒体求助。

类似的例子还有许多：智能电饭锅让老人吃了一周夹生饭，最后不得不用蒸锅蒸饭吃；洗衣机太“智能”，结果老人重拾搓衣板。子女为了表达孝心，买来了智能豪华家电，而老人上了年纪，接受新事物困难，无法消受这些智能产品。

上周，记者在北京朝阳门外的一家电器卖场看到，摆在显眼位置的都是各式各样的“智能家电”，就连洗衣机也能连Wi-Fi。卖场销售人员介绍，这个功能正是洗衣机的智能之处，使用者可以在任何地方远程控制洗衣机。不过，这个功能对于洗涤效果并没有什么帮助。记者发现，卖场

里的洗衣机外形漂亮时尚，有的已经取消了实体按键，改成了触屏按键。打开开关，显示屏上顿时亮起十几个选项，看得人眼花缭乱，不知从何下手。

记者又转了几家电器卖场，结果发现想找到一台“傻瓜式”的电器并不容易，Wi-Fi连接、手机远程遥控的智能电器已经成为市场主流。智能空调、电视、冰箱、洗衣机、电饭锅……如今，90%以上的家电都有远程遥控等智慧功能，当人工智能惠及千家万户，为上班族年轻人提供便利的同时，老人却没能跟上智能的节奏，在“聪明”的家电面前遭遇了尴尬，多功能操作复杂成为痛点。“功能单一的产品要么停产了，要么就是杂牌，在市场上没有竞争力。”一位销售人员介绍，这些智能产品的设计非常受年轻人的欢迎，而且智能电器的利润比老式电器高很多，就拿一台洗衣机来说，老式洗衣机一千多元就能买到，智能洗衣机动辄就要四五千元。出于利润的驱动，那些功能单一的产品也会被市场淘汰。

C 买家电孝敬老人 要以实用为主

销售人员表示，选购智能家电的主力是年轻人，不过他们当中很大一部分是买来送长辈的，正是因为表孝心，所以花钱不心疼，往往挑最智能、功能最全的买。“智能豪华家电是儿女孝心，但我们其实只要电视能看十来个台，洗衣机能洗干净衣服、电饭锅能做饭就行。”不少70岁以上的老人认为，上了年纪，接受新事物很困难，家电最好是一键式的，功能也不必多。

“比如人走了窗户没有关，天气不好了，窗户能自己关上，这样才是智能。”有老人认为，现在许多的智能家电称不上“智能”，而只是一种自动化。真正的智能应该是人和机器匹配，是机器服从人，而不是人服从机器。有的智能家电为了美观，往往把键盘按钮设计得很小，而老人容易手抖，这样就给“智能助老”带来了障碍。从这个角度看，现在的“智能”离真正的智能还有一段路要走。

(王琪鹏)

征集

读者朋友们，本报新推出“家有父母”版，本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目，长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解，能给中老年人的保健养生提供科学指导；如果你家中有张泛黄的老照片，愿意与我们分享它背后的故事；如果你想感怀过去，或是分享父母相濡以沫的爱情故事，欢迎读者朋友们积极参与！

参与方式：

1.投稿邮箱:pdswbqg@126.com 2.拨打晚报热线电话:4940000