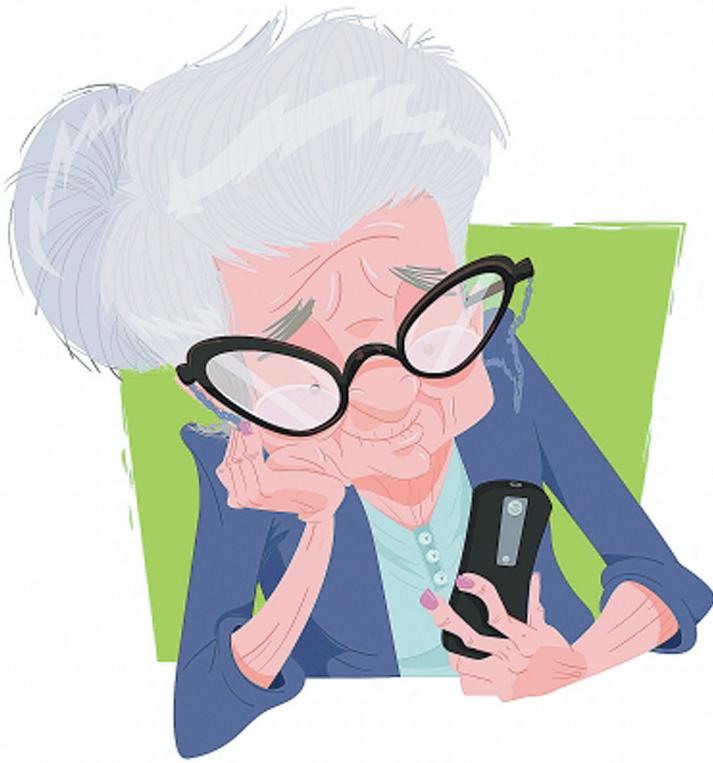


老人玩手机 怡情忌沉迷

现如今,人们的生活已经离不开手机。可是,当人们聊着微信、抢着红包、看着直播、自顾自地乐个不停的时候,身边满头白发的父母却觉得自己跟孩子已经没有了共同语言。这种隔阂使得亲情更加疏离,老年人觉得自己更加孤独,落后于时代的步伐,从而不自觉地陷入深深的自卑情绪中。教会老人玩手机,让他们增强社交联系,了解外面的世界,跟上时代的步伐,觉得自己年轻起来,也是老年心理保健的一个秘诀。



不会很孤独

老人不自信“买了我也不会用”

杨大妈今年58岁,她和老伴的手机还是砖头式的诺基亚,只有打电话和发短信的功能,连个摄像头也没有。退休后,她的生活变得单调起来,每天除了看看电视、去楼下跳跳广场舞之外,几乎没有别的娱乐活动。杨大妈觉得很孤独,想跟儿子、儿媳说说话,两人却一人抱着一部手机头也不抬。平时老听别人说些微信群、微博、公众号、APP之类的话,杨大妈也不知道是个什么意思。

退休后,老同学的聚会多了起来。饭桌上,大家都拿着手机互相添加微信,拍照合影,在微信群里聊得热火朝天,杨大妈觉得自己被孤立了,好像跟这个社会脱节了一样。有好几次,她跟儿子商量,让儿子带她去买个智能手机,可是儿子却不以为然地说:“买了您会用吗?”杨大妈自己想想,“也是,上回报了个老年电脑学习班,只学会了开机关机。”买手机的事情只好作罢。

会了多开心

学会玩手机 重建社交圈

五一放假的时候,杨大妈的女儿一家回来,女儿觉得妈妈实在孤单,带着杨大妈去买了一部智能手机。女儿耐心地教她怎么照相,怎么发微信,怎么传照片,怎么视频聊天……一开始,杨大妈也觉得学不会,但是她特别感兴趣,拿着小本本,把每一步应该怎么操作都一笔一画地写下来。“放心吧,这些按钮您就随便点,坏不了,弄乱了您就关机重启。”女儿的话让她有了信心,慢慢地,她发现其实手机用起来也没那么难。

前些日子,杨大妈的侄女结婚,亲戚朋友们来了不少人,大家知道杨大妈也有微信号了,都高兴地跟她扫码添加,还把她拉进家族的微信群里。大家互相传婚礼的照片,发朋友圈展示,还有人视频直播,一大群人玩得不亦乐乎,杨大妈第一次觉得自己融入了这个圈子。学会了使用智能手机,杨大妈跟老同学之间的互动也多了起来,她还学会了发有趣的动态表情以及小视频。过去她在同学圈里毫无存在感,现在成了积极分子。大家都觉得杨大妈整个人都变得乐观开朗起来。

专家看法

学会玩手机证明“我还没有老”

中国科学院心理研究所教授、博士生导师、著名心理学家王极盛说,现在玩手机成为人们日常生活中的一种最常见、最迫切的生活需求。手机对人确实有巨大的吸引力,它能给人们带来信息、快乐,能开阔眼界,使人的生活朝气蓬勃。但是,一部分中年人和多数老年人不会玩手机。不少老年人甘于寂寞、甘于孤独,自认为自己脑筋不行了,手上动作不灵了,丧失了玩手机的能力,其实这是一种误解。一般手机的操作只要有人认真负责地教,普通老年人只要是没有失智的,是完全可以学会的。

“现在我看很多子女没有什么耐心,认为开机这么简单你还不会,教到第二遍还不会,心里就烦了。一烦,老年人也觉得自己老了不行了,也就丧失了玩手机的需求。”王极盛说,他发现好几个老年人,一旦学会玩手机,就觉得自己现在还很行。虽然年龄是老了,但老年人很多的心理功能、动作功能并没有丧失,会玩手机给了老年人生活的信心,会产生一种积极向上的生活心态。

“有的老年人讲,哎呀,我会玩手机,心情特别愉快、特别高兴,没想到老了,还能玩手机,还会看天气预报,国内外的大事情全能看到,心情顿时变好。用心理学的话来讲,就是有良好的心境了,使他的生活达到了愉快的彩色。这对老年人的情绪低落具有重大的调适作用。”王极盛说。

警惕

弊端也不少 千万别沉迷

不过,跟年轻人一样,老年人学会了玩手机也是利弊共存。“老年人也会玩手机上

瘾,有些老年人学会玩手机,认为自己的晚年生活产生了重大改变,不再寂寞了、不再孤独了、不再焦虑了、不再郁闷了。整天抱着手机不离手,甚至不按时吃饭、睡觉,这样不利于老年人健康。”王极盛说。

与外界的沟通渠道多了,大量的信息涌进来,也让原本就缺乏判断能力的老年人上当受骗的概率大大增加。前一阵子,杨大妈不知通过什么渠道被拉入了几个卖保健品的微信群,天天各种促销信息狂轰滥炸。杨大妈一直想减肥,非要花5000元去买一款减肥药,为此还跟儿子大吵了一架。后来,杨大妈的儿子从网上搜到了这家公司卖假药的新闻报道,杨大妈才相信。这事过去没多久,杨大妈又被卖“理财产品”的盯上了。通过微信群里的邀约,杨大妈去现场听了讲座,被忽悠着购买一种所谓的超高回报的理财产品。还好,杨大妈平时有什么事都跟儿子商量,在儿子的阻拦下才没上当。

王极盛说,学会玩手机是老年人调整心态最好的、最常见的有效方式,但是,请老年人也要警惕,不要成为手机的奴隶,不要上瘾,要适可而止,注意防骗。

近日,中国老龄科学研究中心与社会科学文献出版社共同发布了《老龄蓝皮书:中国城乡老年人生活状况调查报告(2018)》。蓝皮书提出,虽然会使用电子产品的老人不多,但老人想要使用电子产品的意愿强烈。蓝皮书建议,可以尝试以街道为单位,组织给老年人介绍移动互联网。比如广州市的一些社区通过政府购买服务的形式,开设了相关的培训课程。课程主要讲解智能手机的拍照、听歌、上网等功能,后来又慢慢加入了微信及一些其他APP的应用。通过课程学会使用智能手机的老年人还和社工一起编写了小册子,供其他老年人学习使用。在学习和服务的过程中,老年人还能增强自我效能感、提升自信心。(代丽丽)

每天吃个鸡蛋 可防中风

数十年来,专家们一直警告称,吃鸡蛋会导致胆固醇升高,但最近一项新的研究显示,每天吃一个鸡蛋实际上可能会降低患心脏病和中风的风险。

尽管有专家提醒不要过度解读这项研究,但研究人员称,每天吃一个鸡蛋的中国成人患心血管疾病的风险较低。

由中国和英国研究人员对50万名30岁-79岁健康成人所进行的研究发现,与那些不吃鸡蛋的人相比,每天吃一个鸡蛋的人,患出血性中风的风险减少了26%,死于心血管疾病的风险降低了18%,死于出血性中风的风险则减少了28%。

发表在最近出版的《心脏医学期刊》上的这项研究称,心血管疾病是导致中国等全球各地死亡或残障的主要原因。

据世界卫生组织(WHO)统计,每年有约1770万人死于心血管疾病,几乎是全球总死亡人数的1/3。80%的心血管疾病死亡是由心脏病和中风所导致。

研究人员指出,吸烟、运动量不足、吃高盐不健康食物和摄取新鲜蔬果不足,这些都会增加心血管疾病的死亡风险。而该项研究表明,适量吃鸡蛋(每天达到一个鸡蛋)与降低心脏病发病率之间存在关联。(方留民编译自《法新社新闻》)

82岁王铁成 对付失眠有高招

扮演周恩来的众多特型演员中,王铁成最神似。因出演周总理一角,王铁成曾倍感压力,落下失眠的老毛病。如今,82岁的他在和失眠抗争几十年后,总结出一套睡眠经。

20世纪70年代末,成功饰演周恩来的王铁成一举成名。然而拍摄期间,严重的失眠让他痛苦不堪。

后来一位朋友告诉他一个安神助眠的食疗方:芝麻核桃丸。取黑芝麻、桑叶、核桃仁各50克,放入捣蒜器内捣碎,加入适量蜂蜜,调成糊状,再用手搓成葡萄般大小的球状。每天起床后、临睡前各吃一丸,经过一段时间,王铁成的失眠还真的有了改善。

另外,精神调节也必不可少,王铁成选择打台球来调养精神,帮助大脑平静。他还每天练习站桩:两脚与肩宽,脚尖向前,屈膝,肩膀稍放松,两手像托着两个气球一样放于丹田位置。就这样,王铁成从失眠阴影中走了出来。(摘自《山西晚报》《北京晚报》)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2293期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台: ycqueqiaohui</p>		<p>天使小提琴: 名师授课</p> <p>电话: 15837561299(张)</p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校. 电话: 2963913</p>		<p>E 房产资讯</p> <p>出售</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 售劳动路南137m² 15537575999 ● 鹰城世贸新房45万 15333750039 ● 75m² 商铺送地下室 15333750039 ● 精装3/2厅大房3千/m²起 15333750039 <p>转让</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 转让步行街美甲店 15537510568 <p>转眼镜店 17737088526</p>		<p>饭店转让: 凌云路南段老师专附近营业中, 位置优越, 有稳定客源, 费用低 18790148326</p> <p>转让 市中心(营业中) 娱乐会所 13613753092</p> <p>驾校转让 建设路中段(营业中) 13782472111</p> <p>出租</p> <p>市中兴路北段纯一楼 商铺 560m² 对外出租 13903908671 18937567706</p> <p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>			
<p>A 生活资讯</p> <p>搬家公司</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 顺风搬家 13837529909 <p>心理咨询</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大诚心理咨询 13937507536 <p>生活服务</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家之诺全铝家具 13733914788 		<p>助听器</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 耳聋请配助听器 13087062226 <p>老年公寓</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 康乐居老年公寓 13937585159 <p>特色美食</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 		<p>健康美容</p> <p>专治男女性功能低下 13103656566</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 三色膏药三伏贴 15224814591 ● 专治鼻炎 15937507897 		<p>招生</p> <p>梦圆艺术学校</p> <p>舞蹈 模特 空乘 形体 5-25岁 市工人文化宫 13937540589</p> <p>文化宫暑假书法班</p> <p>晚上上课 18237503159</p> <p>志愿填报 * 自主招生</p> <p>向上教育 15637520088</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 珠峰博士声乐高考 13393797837 		<p>C 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 注册、代账、商标 18737535133 ● 注册代账(含个体) 15637589127 		<p>D 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 招幼儿教师 15893454056 	