

聊聊老年人的“群”生活

最近,微信群成为热搜话题。从意见不一被踢出群,到一位市民在“诉讼服务群”内发言时,被群主移出群聊而将群主告上法庭……随着手机的普及,社交上的“纷争”延伸到了网络世界。

而在老年群体里,网络社交越来越占据他们的晚年生活。有数据显示,老年人每天平均使用手机时间为4—5个小时,有的甚至更多。

家庭聚会怎么群里更热闹、一部手机加了20多个群、唉!我怎么被退群了……今天,乐活记者带您走进2位老年人的群生活,看看他们都有哪些烦恼。

面对面的家庭聚会 微信群却很热闹

今年70岁的陈雅玲是一名退休老师,家住芦淞区贺家土街道,她玩手机是在两年前,那时女儿花了一个多月时间,教会了她打字、用微信、看视频。前段时间,陈雅玲收到女儿给她新换的智能手机,屏幕更大、速度更快,于是,她用手机聊天、看剧的时间越来越多。

“最开始我也不喜欢聊,但慢慢的加入了一些群,我也聊得多了起来,用手机的时间也越来越长。”陈雅玲说。

对于用手机的时长,在她的小程序里有体现:从最开始一天累计使用一个小时,到现在平均每天使用4—5个小时,使用手机的频率增长,使用的程序和方式也越来越多。在陈雅玲常用的程序里,微信使用最多、全民K歌和视频软件则次之。

“如今我们的家庭聚会,大家都喜欢在微信群里玩。”陈雅玲说。就拿刚刚过去的端午聚会来说,一大家子商量好去小妹妹家过,也相约不再看手机、多聊天,但大家一见面聊了没多久,就开始各自看起手机来,而此时的家庭微信群里就变得热闹了,大家在群里聊着家常,节日做的饭菜,互相给予节日祝福,还分享自己通过全民K歌唱的歌曲。“现在聚会的场面就是坐在一起很安静,群里却热闹异常”。

“老伴不在了,女儿又远在外地,我一个人不爱出门,只能靠着手机了。”陈雅玲也想过脱离网络社交,但平日里总是一个人的状态,让她不得不依恋网络里的温暖。

拥有二十多个微信群 却依然为群主逐出群聊而伤感

65岁的李爱英,家住天元区御山和苑小区,是一个微信群聊爱好者,在她的手机微信里,拥有20多个微信群。从生活用品、服装、蔬菜团购群,再到朋友、家庭群,哪怕是只有一面之缘而进入的牌友、舞友群里,都有李爱英的身影。

李爱英这样描述她一天的生活:每天早晨起来,她都会在各个群里面,发一张“早上好”的图片用作签到打卡,上午空闲的时候,便会逐个看微信群里的消息,并逐个回复,然后再浏览朋友圈,下午亦是如此,直到晚上睡觉前发出“晚安”的图片后,一天的微信群生活也就结束了。

即使拥有这么多微信群,李爱英还是会被人移出群聊而介怀。一个月前,她因为对一个服装群里的群主着装提出了不同看法,而被移出群聊,郁闷的她不得不向同在群里的姐妹吐槽。“我们聊了半个多小时,总觉得这样的行为不可思议。”李爱英说,她觉得自己的言论很客观,但在朋友的提醒之下,才知道该群主在很久之前就对她有了意见。

拥有这么多微信群的李爱英悟出了一个道理,在她看来,微信群里就是一个虚拟的“社会”,也得注意自己的言行,也有专属于自己的小团体,而比起现实社交,网络社交总是因为缺少面对面交流,而产生了更多不必要的误会。

现在,李爱英打算从网络社交里抽离,花更多的时间去跟朋友们面对面聊天。



心理专家 老年人“触网”后 能比年轻人更沉迷其中

国家二级心理咨询师毕亚伟说,虽然有数据表明,老年人使用网络社交的幸福指数更高,但这个群体“触网”后,可能比年轻人更沉迷其中。

在她看来,老年群体之所以太过依赖网络社交,大多是因为缺少子女孙辈的陪伴,互相缺乏交流,便通过微信群、APP等寄托情感;其次是,这一类老人的社交圈子狭窄,缺少新鲜事物的刺激,便通过手机网络了解新鲜事物;而有一类老人,有争强好胜的心理,比如很多老人热衷于微信点赞、微信投票等活动,以此获得成就感。

毕亚伟认为,适当接触网络对老年人丰富精神生活有一定好处,可以满足人际交往的需求,也能开阔视野,但若过于沉迷则需要警惕了。

那么老人该如何摆脱过分依赖网络社交的心理呢?毕亚伟给出了自己的建议。她觉得,每当子女跟老人在一起时,应该减少使用手机的频率,多与他们沟通交流,让老人不再“近在眼前,远在天边”的心理距离感;鼓励、帮助老人培养兴趣爱好,减少不安全感;老人也别忘了“宅”在家中,应该走出去,扩大社交圈子,充实生活。(记者 夏天)

闲话

万无一失,一失万无。——这是故宫的消防口号,同样也适用于所有需要保持高度警惕性的行业

问完“在吗”无下文,工作时间发语音,秒撤消息不解释,只抢红包不发言,长篇大论没标点。

——微信社交礼仪大忌

世界是你的,也是我的,但归根结底属于那些身体好的、活得久的! ——什么最值钱?当然是健康

你是家庭的天。

——千万不要以为为了养家就可以离家。家之所以为家,那是抱团取暖的地方,那是阳光普照的小世界,那是孩子温暖舒适的小港湾

笑一笑

得养多少只猫

物理老师讲电的原理:“摩擦可以生电。比方说,只要逆着抚摸猫的皮毛,就可以看到电火花。”

“天啊!”一个小女孩叫道:“那发电厂得养多少只猫呀?!”

找不同答案



和每个人都有关系的“智慧养老” 你怎么看?



主持人:凌晨

彭英 天元区民政局副局长

智慧养老的理想状态是以服务老年人为主要目标,协调整合优秀线上线下的社会养老资源,为老年人提供精准的养老服务,将养老服务资源、老人基本信息档案、服务流程监管、费用结算等一系列的为老服务流程整合成一个闭环,从而更好地对智慧养老综合服务信息进行监管,实现线上线下联动,完成系统软件与终端呼叫器、呼叫中心与服务实体24小时的无缝对接。

目前在天元区,我们大力推广使用诸如智能手机、传感手环等这类助老智能终端,让更多的老人和家属从

向芬 牛形山长者照护之家院长

随着人口老龄化现状的到来,智慧养老可以说是一个趋势。智慧养老是个非常大的范畴,在养老机构里,就有其中很多的终端设备来支撑智慧养老。比如失智老人这个群体,走失时我们通过朋友圈求助、民警公安的力量寻找,但也有不少走失找不到的情况,那么配备的一些手环、定位仪等设备,可以跟踪老人的行踪,现在我们还有“电子围栏”,专门为失智老人服务,限定了老人外出活动的区域,一旦超

徐赛 66岁 荷塘区四二零社区

智慧养老是个新鲜事物,未来会越来越成熟,像手机一样和我们分不开。对于我这个年龄,我觉得要积极拥抱新鲜事物,它毕竟是为十年二十年后的我们服务的。像我们的父辈,对这些事物就要生疏得多,一个智能门锁就能免去出门忘记带钥匙的尴尬,外卖还能解决外出吃饭不方便的问题,老年人不应该嫌贵、嫌麻烦而排

陈立洪 70岁 天元区大湖塘社区

目前我还没有接触过智慧养老,印象里智慧养老都是对一些失能、失智老人更实用一点,对生活能自理的老人来说,好像不是很必要。有些空巢老人,八九十岁了,没人

思想根源上有“居家养老”、“社区养老”、“机构养老”、“智能养老”的概念,但在数据库的完善与老人实际使用率上,还存在现实性的问题。

接下来,我们将利用云计算、大数据、物联网等技术,建立完善老年人的基本信息库以及为老服务机构、居家养老上门服务数据库,以老年“智能终端”为纽带,依托12349养老服务热线,让老年人足不出户享受紧急求助、走失定位、安防监护、生活服务、物业维修、精神慰藉、健康护理等“一站式”服务,打造没有围墙的养老院。

过了这一区域,子女或我们养老机构的APP将有提醒警报,还有智能拐杖、健忘门锁等,都可以远程关注老人,为老人提供一些服务。

这些硬件为老人和子女提供便利,同时我们现在也有提供上门服务的一些软件方面的服务,比如陪同就医、送餐、护理等,都在智慧养老的范畴下。智慧养老的终极目标是要提高老人的自理能力,使生活的质量得到提高,而不必过多依赖于子女或外界。

斥这些。

智慧养老应该为老年人的生活提供尽可能的便利,比如年纪大的老年人摔跤后,一般生命生活的质量都大下降,怎么让他们防止那一跤,这就需要智慧养老发挥作用了,你的设备也好、数据也好,都要让老人的摔跤不再悄悄、无迹象地来到他身边。

管他,他会去接触智慧养老吗?好像并不会。智慧养老都是高科技,如果家里子女比较关心,可能会为年龄大、自理能力差的老人添置智慧养老的东西,帮忙调试好。希望今后会越来越好吧。

新知

为什么各国国旗少有紫色?

你知道吗?世界上199个国家,无论历代王朝,还是当今,几乎没有哪个国家的国旗使用紫色。紫色不是很常见的颜色吗?紫色在现在也是很潮的颜色呀。为什么国旗都不使用紫色,这是为什么?

非皇室人员不许穿戴紫色服饰

这要从很久以前说起了,几个世纪以来紫色象征皇室身份和地位,曾经伊丽莎白女王还下过一道禁令,非皇室人员不许穿戴紫色服饰。

俗话说,物以稀为贵。曾经,紫色布料极其珍贵,因为它的初始染料非常稀缺,当时大部分紫色的染料都来自腓尼基的贸易之都提尔(现在的黎巴嫩古城)。染料商从小海螺身上提取出染料,不仅提取工序非常复杂,提炼1克染料需要10000多只小海螺,而且这些海螺仅仅生存在地中海的提尔地区。

因此,紫色在当时只有富人才用得起,它从而成了皇室阶级的特权,代表着神圣、尊贵、灵性,在古代欧洲穿戴紫色服饰的皇室,被认为是上帝的后裔。

而在中国古代,帝王所住的地方叫紫禁城,“紫气东来”那是有祥瑞产生,也说明紫色的高贵。

紫色染料几乎是黄金的3倍价格

紫色的昂贵不只是对普通民众而言,就连皇室都常说紫色染料太昂贵。

传说罗马国王三世不准妻子购买提尔的紫色丝绸披肩,就是因为太过昂贵,几乎达到黄金的3倍价格,1磅紫色染料相当于现在的56000美金,差不多是36万元人民币。是不是贵得离谱?

正因为价格超高,曾经那些土豪的皇室都嫌贵,甚至都支付不起把国旗染成紫色的费用。

一个多世纪前才出现紫色染料

直到一个多世纪以前,紫色才走进普通人的生活里。1856年,18岁的英国化学家威廉在尝试合成一种抗疟疾的药物时,意外发现了紫色化合物,他还发现这种化合物可以给布料染色。

于是他申请了这种染料的专利,并开始大规模地生产紫色布料,从此走上了发家致富的道路。

也就是从那时候开始,紫色才成为每个人都能买得起的颜色,随之而来,紫色走上神坛,再也不是特权身份的象征,皇室成员们也不再尊崇紫色。

1900年之后,许多国家重新设计了国旗,但还是少有国家的国旗使用紫色。

找不同

以下两幅图画中,有五处不同,找找看。



(本期答案中缝找)