

# “银发一族”拥抱互联网时代

## 老人触网速度是移动互联网普及速度的1.6倍

为跟上互联网时代发展步伐,享受智能手机带来的生活便利,从这个月开始,72岁的宁夏银川市市民姜源和老伴在古稀之年又迈入“学生时代”:学用智能手机。

早市买菜难找零、医院挂号排长队、旅行买票常托人……扫一扫二维码、打开手机APP预约或购买,这些生活难题都能解决。这对上了年纪、腿脚不便的姜源有很大吸引力。

姜源三年前有了第一部智能手机,这款从儿子手里淘汰下来的手机虽说功能基本齐全,但他只会接打电话。

“软件多、功能多,但我一个都不会,心里憋屈。就拿微信来说,能聊天、能买东西,我学会了就能和山东老家的亲人视频了,到商店买菜也不怕年纪大忘带钱。”姜源说。

国家统计局的数据显示,截至2018年,中国60周岁及以上人口24949万人,占总人口的17.9%。随着智能手机的普及,越来越多的老年人渴望接触网络。

2015年初,银川市新闻传媒集团下属的银川晚报面向中老年人开展免费微信使用培训。据集团发行中心主任谢生福介绍,培训班至今已举办137期,共培训50岁至80岁不等的学员2000余名。

得知银川晚报免费为老年人开办微信培训班后,姜源老两口带着纸笔和两部智能手机坐进课堂,从添加微信好友开始,跟着老师的课件和讲解认真记录和实操。“我这把年纪更要抓紧,再不学就真被时代淘汰了。”姜源说。

不会连Wi-Fi、不会搜好



漫画:赵耀中

友、边学边忘……面对学员层出不穷的状况,“90后”晚报编辑兼培训班老师吴雅婷显得非常有耐心。除了在课堂上的教与学,她还经常在微信群为个别学员“开小灶”。

“学员毕竟上了年纪,学得慢、忘得快,但学习热情很大,还有人冲到讲台上提问。”她说,老人们认真记笔记和讨论的模样经常让她感动。

腾讯应用宝发布的《老年用户移动互联网报告》显示,2012年以来,手机网民数量增长79%,老年网民数量增长130%,老年人接触网络的速度是整体移动互联网普及速度的1.6倍。

社交媒体的兴盛与移动

支付的便利,也在影响着老年群体的消费思维模式。“银发一族”点外卖、懂网购、爱旅游,网上购物和移动支付不再是年轻人的专属。

今年63岁的郑玉芳就是老年网民中的一员。除了微信,她手机里还安装了淘宝、美团、抖音、全民K歌等十多款APP。

距离中国购物狂欢节“双十一”还有几天,郑玉芳在淘宝上买衣服、买零食,已经消费了6000多元。“以前我总觉得手机支付不靠谱,现在想开了,上早市买菜只带手机。家里水、电、气都是一键购买,方便得很。”她说。

(据新华社银川10月31日电)

健康科普

## 老年发福别刻意减重

俗话说“千金难买老来瘦”,如今不少老人也加入减肥大军,似乎瘦了就健康了。近日,美国《肥胖》杂志发布研究显示,老人刻意减肥可能影响骨骼健康。

体重指数BMI=体重/身高的平方,是衡量肥胖的公认标准。该研究对77名平均BMI为33.6(通常“18.5≤BMI指数≤23.9”属于正常体重,超过29.9属于严重肥胖)的老人进行为期18个月的减肥干预,并在18个月和30个月时对老人的总体重以及区域(总髌部、股骨颈、腰椎、小梁骨)的骨密度进行监测评分。结果发现,对老年肥胖患者进行减肥干预后,无论他们是否反弹,髌部骨密度的下降都会持续一年。研究还发现,脂肪的减少和减重降低了髌部的骨密度,增加了骨质疏松风险。

西安体育学院健康科学系教授苟波表示,老人如果减肥方式不当,比如过度控制饮食,导致营养摄入不足,或减重过多、过快而导致体重明显下降,都会导致骨密度下降。年纪过大的老人,如果只是轻度肥胖,且没有明显心血管疾病,不一定要减肥。如果存在一些运动禁忌症,更不适合运

动减肥。如果肥胖伴有其他慢病,适当减点肥。原则上采用安全有效的方法,以饮食控制和运动等较慢的速度达到目标。

很多老人发现,即便饮食、运动量与年轻时一样,也很容易“发福”。原因是,成年人随着年龄增长,基础代谢率逐年下降,肌肉量也会下降。所以,就算老人吃得少了,消化、吸收能力也差了,能量的进出平衡还是“人多出少”,这种情况下就会“发福”。

苟波强调,过于肥胖会直接影响心脏功能和血管健康,容易患上各种心脑血管疾病。理想的状况是:要在保障基本营养的前提下,做到“增肌减脂”。

老人减肥,不能像年轻人那样节食,可从晚餐的节制和选择入手,吃一些粗粮代替主食,早餐要吃蛋白质含量很高的食物,中午主食控制在2两左右。不建议选择减肥药或手术减重。运动方面建议有氧锻炼结合力量训练,最好采取一些比较舒缓的形式,比如太极拳、瑜伽、散步等,只要能每天坚持,达到一定的运动量,完全可以瘦下来。(据人民网)

教你一招

## 5种下蹲式锻炼法

俗话说“人老腿先老”,双腿是人体的交通枢纽,正确的蹲位锻炼对全身的健康都有很多促进作用。

**面壁蹲:**面壁蹲能够放松腰部。腰部放松、灵活,气血畅通,可以增强肾功能,使人体元气充足。

**具体方法:**1.面对墙壁,双脚与肩同宽(有基础后可以双脚并拢),脚尖碰到墙面,双手自然下垂;2.缓缓下蹲,蹲到极限位置,大腿紧贴小腿,然后缓缓站立;3.整个过程一定要正对前方,头不能倾斜;4.每次做10~15次,每天多次。

**乞丐蹲:**乞丐蹲可以防治胃病,饭后蹲效果尤其好。

**具体方法:**1.饭后靠在墙前,屈膝下蹲,背要直,贴靠墙壁上(女性两脚并拢,男性两脚微微分开,屈膝下蹲);2.双手互握自然放在膝盖上,放松身心;3.屁股尽量后蹲但不着地,紧压小腿肚,腰、背、头尽量在一条直线上,吸气时闭嘴,呼气略张口。每次练习15分钟,保持专心。

**脚尖蹲:**脚尖蹲时,前脚掌内侧、足大趾起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经都经过此处,刺激足三阴可温补肾阳。

**具体方法:**1.两脚前脚掌着地,脚后跟抬离地面。2.双膝弯曲,大腿压着小腿,时间控制在30~60秒左右。

**靠墙蹲:**靠墙蹲和乞丐蹲有些相似,不同之处在于靠墙蹲是半蹲,乞丐蹲是完全蹲。做靠墙蹲可以有效保护膝盖。

**具体方法:**1.背靠墙站好,上身挺直,双脚与肩同宽,脚尖正向,不要“内八字”或“外八字”;2.缓慢蹲下,小腿与地面保持垂直,蹲到大腿与小腿之间的夹角略大于90°为止;3.身体重心落于脚跟,膝关节在垂直方向上不能超过脚尖;4.背部、头部要全部靠墙壁,不弯腰驼背。每天练习1~3次,每次15分钟,坚持不住了可站起来休息1分钟。

**弓步蹲:**臀部是人体多条经络的必经之地,最易有寒湿、血瘀阻滞。弓步蹲时臀部肌肉会得到相应锻炼,对于全身气血运行有很大益处。

**具体方法:**1.迈出左脚,右脚脚尖触地呈脚尖状态,两腿成弓步;2.将身体重心落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚。

(据人民网)

### 咳嗽、咳痰未必是呼吸道疾病

## 风湿病患者谨防肺间质病变

肺间质病变,因病名中有“肺”字,不少人就会默认其应该看呼吸科,但其实有很大一部分肺间质病变患者需要前往风湿科就诊。广州中医药大学第一附属医院风湿科主任林昌松主任医师指出,肺间质病变具体看哪个科室需要确定其病因。

林昌松介绍,肺间质病变是由多种原因引起的肺间质的炎症性疾病,会损害肺功能、心功能,严重者危及生命。肺间质病变的常见病因有吸入有机或无机粉尘,如石棉、煤、烟尘等;病毒、细菌、真

菌或寄生虫感染;药物影响以及疾病因素影响,最为典型的就自身免疫性疾病(属于风湿免疫科范畴)。其中,由自身免疫性疾病引起的肺间质病变就需要前往风湿科就诊,其余肺间质病变患者则需前往呼吸科就诊。

林昌松指出,类风湿性关节炎约有40%患者有不同程度的肺间质病变,这是因为自身免疫疾病多损害结缔组织胶原蛋白,而肺间质的胶原蛋白非常丰富,所以容易被累及。治疗结缔组织病合并的肺间质病变需要积极

控制原发病,即风湿病,从而有效控制患者肺间质病变的进展。

当出现肺间质病变,患者常表现为咳嗽、活动后气促,或咳痰、消瘦、乏力等,由于这些症状往往起病慢且不具典型性,很多患者会以为是年老、体弱,或将之误以为是外感咳嗽,从而延误诊治。林昌松提醒,风湿病患者出现上述症状,要及时去风湿病科进行体格检查,以免错过早期发现早期治疗的时机。

(据老人报)