

热点话题

是什么
在陪伴寂寞的老人？

□ 记者 张铮

我们在广场、游园里会看到这样的场景：老人或怀里揣着收音机，漫无目的地在广场溜达；或坐在座椅上来回张望……由于各种原因，不少老人习惯了独自生活。在孤独的日子里，总有几件物品陪伴左右，成为他们生活的寄托。9月6日，记者对此进行了采访。

生活中离不开收音机

当日早上，在七一路一家属院的小广场里，记者见到了80多岁的张华山老人。“我在听收音机。”张华山说，他的生活离不开一台黑色的老式收音机。

记者了解到，张华山一个人住，儿女只有周末才来看他。“我没有交流对象，有时候下楼锻炼身体偶尔和邻居们聊聊。”张华山说，收音机是他了解外界的最好媒介。

在社区里，我们常见到阳光下坐在长椅上的老人，他们举起音量很大的收音机认真地听。

同在该小区居住的王世军老人选择在收藏中获得乐趣。“我的儿子在上海工作，很少回来。”王世军今年72岁，他喜欢收藏像章、党史书籍，每到夜深人静整理收藏物件及资料时，他的心中便充满了乐趣。

闲暇时，翻阅旧杂志

与忙碌的年轻人相比，离开了工作岗位的老人有大把空闲的时间——白天吃了饭就下楼，找个地方坐下来，与其他闲坐着的老人聊聊家常，累了回家睡个觉，休息好了再去街上或菜市场溜达溜达，晚饭后守着电视，直到困意袭来。

“我的眼睛花了，看书特别费劲。”在市区解放路一家属楼里，77岁李玲花摘下眼镜，手指仍停留在某一行。

李玲花告诉记者，她早年丧夫，儿女在外地工作，独居的她时常翻阅家中窗台上的一摞旧杂志。

“我也就瞎翻，主要是等着他们给我打电话呢。”在老人的兜里，装着一部智能手机。

记者与老人聊天儿时，老人的手机传来铃声，但屏幕上显示的是来自系统的短信。

养宠物，为生活增添乐趣

生活中，我们时常能看到提着笼子遛鸟的老人；在小区，常见老人牵着狗在散步……

当日上午，记者在帝豪游园附近看到一位老人牵着一只小狗，嘴里还喊着：“给爷爷作个揖。”小狗竖起身子，两只爪子作揖的动作让不少围观的人发出笑声。这位遛狗的刘福海大爷说：“退休后，为打发时间，我去年买了这条小狗，没事就教它一些动作，它给我的生活带来了不少乐趣。”

老人的时间总是显得充裕，于是生活中便有那么一两件不离身的东西，常伴左右。记者在采访中了解到，不少独居的老人或养宠物，或听收音机，都是为了排解孤独。对此，我市心理咨询师王利霞告诉记者，物品或宠物虽能让老人消磨时间，打发寂寞，但替代不了儿女的陪伴，儿女要多陪伴老人。

今日聚焦

玩直播发视频
老人网上开启“潮生活”

□ 记者 张汉杰

在大多数人眼中，老年意味着退休，从此与广场舞、麻将、老年旅行团、钓鱼等关键词挂钩，但更多的老人懂得了如何用年轻的心态去享受生活。

近年来，越来越多的老人在互联网平台上大放异彩。发短视频、开通直播……他们颠覆了人们对老年生活的传统印象，吸引不少粉丝围观，成为移动互联网时代一道靓丽的风景线。

玩直播后，整个人精神焕发

直播步入老一辈人的生活之中，意味着老人休闲娱乐只有广场舞的标签被撕掉，直播社交平台的普及让他们获得了不一样的生活体验，也让年轻人看到老人的生活同样多姿多彩。

家住市区五一路的杨阿姨喜欢唱戏。3年前，她在一位票友的介绍下成为一个直播网站的会员。在那里，她和来自全国各地的朋友一起唱歌、跳舞。现在，她被推荐做网络直播人。“儿子非常支持我做网络直播，夸我精神焕发了！”杨阿姨笑着说。

做直播后，杨阿姨的生活有了一些变化，以前她只是在家打扫卫生、做饭、看新闻，现在她有了来自五湖四海的朋友。通过直播，杨阿姨每天都能跟网友天南地北地聊天儿，还可以和他们分享“唱歌经”。

看杨阿姨直播的网友每次有300多个，人数虽然不多，但她很满足。记者进入杨阿姨的直播间，看到她说话时面带微笑，语气舒缓，两个小时下来，非但没有疲倦，精神反而越来越好。

边旅游边直播，身心俱佳

来自市区劳动路安居小区的杨五洲退休多年，由于女儿嫁到外地，



资料图片

自己免去带孩子的困扰，日子清闲下来的他把走遍祖国各地作为小目标。杨五洲说，他出去旅游一定会拍照留念。

谈及手机直播，杨五洲说，平时他喜欢关注新事物，所以对直播平台接触相对较早。

杨五洲在旅游过程中也会拍一些视频或进行直播。“以前外出旅游只拍照，自从有了智能手机，每次我都会通过直播平台，把旅行中的见闻分享给远在家乡的亲戚朋友。”

“直播平台拉近了我和朋友的距离，有时候即使一个人旅游也不寂寞。”杨五洲说，通过直播平台，他不仅找到了旅游的乐趣，还结交了朋友、强健了体魄，激发了他到更多的地方旅游的兴趣。

刷抖音要适度，注意休息

过去，爸妈们会因为孩子玩手机生气，但近几年随着智能手机、平板

电脑等电子产品在中老年人群中的普及，那些曾指责孩子“上瘾”的长辈也成了“手机控”。

据《第45次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2020年3月，中国网民规模达9.04亿，手机网民规模达8.97亿。网民中50岁及以上网民群体占比16.9%，人数超1.5亿。

在采访中，一些老人告诉记者，自己发现视频会上瘾。不少老人晚上不睡觉刷朋友圈、刷抖音，引起失眠、多梦等症状，导致睡眠质量越来越差。长时间久坐低头玩手机，对老人的颈椎、腰椎、视力都有很大的伤害。

据了解，老人之所以对手机有依赖性，一方面是他们自由支配的时间很多，另一方面是可以消磨时间。

老人拍摄短视频确实给生活带来很多乐趣，但要适度，按时休息，保证良好睡眠。子女多陪伴父母，父母自然也会放下手机。

健康驿站

中午睡多久更科学？

好的午觉能给身体提供自我修复的机会，就算只是短短几分钟，也能帮助缓解疲劳。但午睡过久也不是什么好事。2020年欧洲心血管学会年会上公布的一项研究显示，长时间午睡会增加30%的全因死亡风险和34%的心血管疾病风险。

午睡超过1小时
全因死亡风险增30%

广州医科大学研究团队，将来自20多个研究共313651名参与者纳入分析，评估午睡与全因死亡风险、心血管疾病风险之间的关系。

结果显示，与不午睡的人相比，午睡超过60分钟的人，全因死亡风险增加30%，心血管疾病风险增加了34%；午睡时间在60分钟以内，则不增加患

心血管疾病的风险；午睡时间在30分钟至45分钟，可能会改善夜间睡眠不足者的心脏健康。

实际上，日本东京大学一项项涉及30万人的研究也发现，午睡过久（超过40分钟），更易出现高血压、高血脂等代谢综合征，这些都会增加心脏病风险。美国高血压学会第31届科学年会上公布的一项研究显示，白天睡觉（包括午睡）时间太长，罹患高血压的风险会增加13%至19%。

睡多久是科学的？

午睡时间因人而异，时长不同，效果也不同。从6分钟到40分钟，你都可以收获不同的好处。

6分钟：记忆开始增强。德国一项研究发现，6分钟的睡眠即可起到提高记忆力的作用。

10分钟至15分钟：醒后易迅速清醒。《小睡一会儿！改变你的生活》的作者、加利福尼亚大学的萨拉·迈德尼克表示，10分钟至15分钟的短午睡，更容易让人迅速清醒，尽快投入工作。

20分钟至30分钟：最佳午睡时长。美国太空总署科学家发现，午睡24分钟，即可使工作表现提高34%，头脑的整体灵敏度提高54%。这个时长还有助减缓心率，有保护心脏的作用。

40分钟：适合晚上没睡好的人。

如果前一天晚上没睡好，白天工作又需要集中注意力，那么一次40分钟的午睡，可以让你进入浅睡眠状态，给大脑充电。

40分钟以上：醒后易疲倦。午睡超过45分钟，会进入深度睡眠，易因“睡眠惯性”导致醒后身体疲惫。

(晨综)