

热点话题

老年人如何迈过数字化这道坎儿？

家庭“数字化反哺”更有效

□ 记者 张铮

扫不明白的二维码、搞不清的线上办理、看不懂的数字电视、玩不转的智能手机……数据时代，互联网带来的种种便利在点亮许多年轻人生活的同时，为一些老年人创造出不少“鸿沟”。11月15日，记者在采访中了解到，社会各界正通过各种方式，帮助老年人融入数字化时代，使其享受智能便捷生活。

不习惯用智能机 看到“更新”就怕

当日上午，记者在市区文化路见到了正在卖菜的陈俊丽。今年62岁的陈俊丽2年前就学会了使用微信，微信支付、发朋友圈、视频语音聊天儿都已经熟练掌握。但智能手机对她而言，最主要的功能依然是与人沟通交流。

“智能手机经常出现‘更新’，我不敢点，怕点错。”陈俊丽坦言，她不会玩抖音等视频类APP，手机里除了微信APP外，没有其他软件。

前不久，肖老伯收到女儿送来的智能手机。“这样，我每个月到医院做理疗就不用愁了。”此前他进出医院门诊大楼遇到了麻烦。根据医院规定，进出医院需要出示“健康码”。他用的是老人机，只能打电话、发短信，无法安装手机软件。

对75岁的肖老伯来说，字体大、功能简便、自动报时，是他选择老年机的理由。今年受疫情影响，“健康码”成为前往一些场所的必备条件。肖老伯发现，没有一部智能手机实在不方便。

开展培训 教老年人使用智能手机

“如果在外边上网，可以点击‘移动数据’；如果在家上网，可以点击‘WLAN’。”当日上午，在中国移动许昌分公司营业厅，工作人员指导李红霞使用智能手机上网。李红霞今年65岁，来该营业厅办理业务。她不会用智能手机，工作人员就手把手地教她下载使用微信、注册和使用“健康码”。

今日聚焦

它们可能是乳腺癌早期症状

从临床来看，40岁至60岁是乳腺癌的高发年龄段，45岁左右更显集中。以下高危人群更要密切关注自身变化：有家族史，特别是母亲、姐妹患有乳腺癌的；12岁前就来月经，55岁后绝经的，风险较大；有乳腺非典型增生等疾病的；特别爱吃高脂肪食物、缺乏运动、心情长期压抑的。

大约40%的乳腺癌患者是靠自己发现肿瘤的。如果能在早期发现乳腺癌，治愈率可达90%。

检查步骤：最好在大镜子前进



资料图片

“我们开展过培训，以便教老人使用智能手机。”大同社区的负责人说。不过，仍有部分高龄老人不会操作智能手机。他们遇到困难时就向社区工作人员求助。比如，眼下敬老卡的年审工作正在进行，老人其实可以足不出户使用手机完成年审，但有些老人不会操作，就把敬老卡交到社区，让社区工作人员代为办理。

记者发现，为帮助孤寡老人与行动不便的老人，不少社区推出了代办跑腿服务，极大地方便了社区居民。

社会智能化水平的日趋提升，给人们的生活带来了诸多便利，不过对老年人来说，需要一个适应的过程。采取线上与线下培训的方式，指导老年人使用智能手机，操作微信、支付宝等较常用的软件，目的是帮助老年人融入数字化时代，消除被科技隔离的孤独感，享受智能便捷的生活。

帮父母跨越“数字化鸿沟”也是一种尽孝

移动互联网带来了生活的高效、方便，订餐、叫车、购物等，手指点几下屏幕就可搞定。然而，很多老年人

对操作手机心有余而力不足：明知道网上交水电费方便省事，可因为不会操作，只能跑营业网点，费时、费力；渴望与儿女通过网络沟通，可因为不懂微信操作，只能望“网”兴叹……

为了帮老人跨越这道数字鸿沟，“80后”男孩儿张明制作了一份图文并茂的“微信操作说明书”。老人对着手绘图示和文字解说，就可以一步步学会微信操作。张明的孝心，让网友直呼“满满的都是爱”，纷纷表示要把“微信操作说明书”带回去给父母学习。

对此，我市心理咨询师王利霞告诉记者，帮老年人迈过“数字鸿沟”是一道社会必答题，是时代之需。眼下数字经济正在向我们走来，老年人成为数字经济的“边缘人”，无论从哪个角度上讲，都与时代“不合拍”。

时代不同，孝心的表达方式也不同。身处移动互联网时代，教会父母使用手机，是一种建立在懂老之上的孝心。小时候，父母传授给我们知识，带我们认识这个缤纷的世界；如今，我们长大了，也该进行必要的“知识反哺”，帮父母跨越“数字化鸿沟”，牵着父母的手走入精彩的网络世界。

健康驿站

它们正在悄悄“偷”走身体里的营养素

我们通过食物获取各种营养，但你知道吗？食物中也有一群“小偷”，它们感兴趣的是你体内的营养素。常吃这些食物，可能会“营养不良”。

食物里有这几个“小偷”

有时候“营养缺乏”可能不只是因为吃得种类不够，而是吃错了食物。

1. 甜食：消耗B族维生素。蛋糕、点心等甜食，不仅B族维生素含量低，在代谢过程中还会消耗不少。这类食物吃得越多，越容易造成B族维生素缺乏。

如果特别喜欢吃甜食，要注意补充B族维生素，吃些富含这类维生素的粗粮、坚果、动物肝脏等。

2. 酒：消耗B族维生素，影响维生素D代谢。大量饮酒会消耗身体储存的水溶性维生素，特别是B族维生素。同时，过量饮酒会使肝功能受损，从而使维生素D的代谢受到影响，不利于钙的吸收。

3. 盐：带走钙，破坏维生素C。研究显示，摄入过多食盐会增加尿钙的排泄。

除了做菜少放盐外，还要少吃咸菜、加工肉制品、咸味零食等含盐量高的食物。菜快出锅时再加盐，有利于保护维生素C。要想摄入足够的钙，需要多摄入牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，豆腐、腐竹等豆制品，小白菜、油菜、芹菜等绿叶菜。

4. 咖啡因：加速钙流失。统计表明，每天饮用4杯以上咖啡会影响钙的吸收；每天消耗300毫克以上的咖啡因，会加速钙流失。

除了咖啡外，巧克力、浓茶和一些提神饮料也是咖啡因的重要来源，食用时应该限量。

这样“吃”更健康

《中国居民膳食指南(2016)》建议，食物多样要做到每天吃够12种食物，每周吃够25种。其中：谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种，每周5种；蔬菜水果类每天4种，每周10种；畜、禽、鱼、蛋类每天3种，每周5种；奶、大豆、坚果类每天2种，每周5种。

要做到食物多样化，最重要的是巧妙搭配，比如粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。

粗细搭配指的是主食的搭配，大米和白面是细粮，两者以外的各种粮食如小米、玉米、荞麦、燕麦、红豆等是粗粮。这样搭配着吃可以增加膳食纤维、B族维生素等营养，还有利于降低餐后血糖。

荤素搭配中的“荤”是指动物性食物如肉、蛋、奶，“素”是指植物性食物。每一餐荤素搭配着吃既营养又美味，要做到也非常容易。

五颜六色的食物不仅会增进人的食欲，也会提供多样的营养，比如橙黄色食物富含β胡萝卜素，紫色食物富含花青素，红色食物富含番茄红素。这些生物活性成分可以参与人体抗氧化，对延缓衰老和抗癌都有帮助。

另外，利用“同类食物互换”和“小份量”的方法也可以助力食物多样，比如营养价值相似的食物互换、谷类之间互换、蔬菜之间互换、富含蛋白质的食物之间互换。

(晨综)

(晨综)