

关爱“网瘾老年” 要用多陪伴的办法

□赵强

随着我国逐步开始进入老龄化国家，有关老年人生活状态的诸多话题已经成为全社会关注的热点。近日一则51%的中老年日均上网时长超过4小时的消息，引起了我的注意。据称，如今我国网民规模达10.11亿，其中60岁以上网民占比达12.2%，约1.2亿人。过度依赖自媒体和网络群组，用手机刷到昼夜颠倒，已经成了不少老年人的日常生活状态。

当全社会对网瘾少年格外关注，并为此采取各种方法来减少这一庞大的人群的过度沉迷网络时，谁也没有想到，网瘾老年与网瘾少年“遥相呼应”，成为了新的社会问题。如此庞大的“网瘾老年”，在老年人的比重中占比之大，实在出乎一般人的所料。

一般人或许以为老年人对数字时代有些隔膜，对诸如社交软件、购物软件、支付软件等都很陌生。殊不知，老年人一旦学会上网，就打开了通往新世界的大门。由于时间充裕，没有工作压力，“网瘾老年”对网络的狂热，甚至远远超过了青少年群体。

然而，网络世界并不如人们想象的那样这般安好。面对老年人强大的消费能力，很多不法商家都纷纷看中了老年人的钱袋子。“网瘾老年”，即使智能手机玩转的再麻利，有时也逃不过骗子精心布局的陷阱。

去年11月，有关机构发布的《2020老年人互联网生活报告》显示，中老年人相比于年轻人对网络互动激励更敏感和偏爱。因此，很多老年人，为了图小利，看广告的时长要远远多于看内容，有的不自觉地充当了不法商家的刷手，同时因为对各种网络诈骗套路缺乏了解而上当受骗。还有的热衷于阅读并传播八卦新闻和伪科学知识，成为了某些谣言的推手。

当然，既然已陷入网瘾，就会对自己的身体健康有不同程度的损害。因为老年人眼表功能较为脆弱，长期看手机更容易带来眼部不适和病变。此外，还易引发神经衰弱、肩颈腰背疼痛、食欲减退等健康问题。

其实，网络世界固然精彩，但不能是现实生活的全部。前几天看到一篇文章，谈到老年人也要“富养”，令我耳目一新。文章认为，老年人富养自己，就是在物质上善待自己，同时给自己富足的精神生活。那么，这物质与精神的结合，具体到每个老年人都会有不同的表现方式。无论是琴棋书画，还是吹拉弹唱，抑或是旅行自驾，垂钓小酌，都会有多重选择。

曾看到一个网红奶奶，60岁学识字，75岁学写作，80岁学画画。到了82岁，她已写下近60万字，画了上百幅画，出版了5本书。笔者还看到一则报道，一位叫王德顺的老人，他50岁举家北漂，57岁将中国哑剧带到世界舞台，年近六旬演出“活雕塑”，78岁学会骑机车，79岁走T台爆红，85岁学会开飞机……这些活出精彩的老人，都是没有把年龄当做圆梦的包袱，也不是整天沉迷网络，他们忘记了自己的年龄，都活出了幸福、活出了奇迹！

可见，“网瘾老年”一方面是没有找准自身生活定位所导致，一方面也说明眼下老年人文化活动空间不足的窘境。

因此，要有效地减少“网瘾老年”，社会还得多在开拓老年文化空间，满足老年人多方面的精神需求。最为重要的是，鼓励年轻人多回家陪伴老人，让他们的心灵得到慰藉，才是帮助老人们摆脱网瘾的最好办法。



《北京大妈游北极》“火”了 勇气和胆量令人敬佩

近日，一篇名为《北京大妈游北极》的文章，在网上“火”了。浏览量突破100万人次的文中图文并茂的记录了一次“北极光号”帆船的奇妙旅程。当许多人得知，文章的作者“坏妞儿”竟是一位68岁的北京大妈——苏建敏，网友无不敬佩她的勇气和胆量。

点评：人老了，应该活成什么模样？她不仅活出了精彩又特色的退休生活，还用行动证明——有梦想，什么时候实现都不晚！但疫情防控时期，外出旅游还是要谨慎哈。



志愿者浑身上下挂满蔬菜 挨家挨户给大家分发

近日，江西上饶一张志愿者浑身上下挂满蔬菜的背影照刷屏网络，不少网友被触动。这名志愿者叫余哲明，今年41岁，是上饶市信州区市场监督管理局工作人员，还是一名退伍老兵。因为楼里没有电梯，余哲明一口气爬了11层，为了及时把菜分发到位，他就干脆一下子背上了大概8袋爱心菜，挨家给大伙儿分发。

点评：退伍不褪色！背上背的是菜，心中是责任与大爱。感谢所有志愿者的付出，愿疫情下大伙儿团结协作，共同筑牢抗疫防线。



高校医学生强忍不适 完成了插胃管操作

日前，一则高校医学生互相练习插胃管的视频让不少网友直呼心疼。刘同学来自甘肃张掖某高校，学习护理专业的她，即使流着眼泪，也强忍不适，完成了插胃管操作。

点评：“医”路不易，让我们向所有正在努力的医学生们点赞。为了临床上更好上手，他们把最疼的一次留给了自己。



妻子剖腹产前夜丈夫表白 “你永远是小公主”

近日，青岛。老婆剖腹产前老公送上蛋糕，深情表白，一个举动让妻子瞬间湿了眼眶。据张先生说，老婆当天很紧张，就想着怎么能让她放松一些，准备了一个蛋糕想着自己表个态，能让妻子开心一些。

点评：有时候，仅仅是一句话却能感受到平淡中的浪漫魔力，因为真心最动人。希望把他们的事分享给更多的人，让生活充满温馨。



拖欠农民工工资 严重者将被列入失信联合惩戒

人社部依据《保障农民工工资支付条例》制定出台《拖欠农民工工资失信联合惩戒对象名单管理暂行办法》，自2022年1月1日起施行。拖欠农民工工资达到一定程度的，用人单位及其法定代表人等有关责任人员将被列入失信联合惩戒名单，最长惩戒3年。

点评：岁末年初，本是万家欢聚之时。但却有部分在外辛苦劳作的农民工，因其应得的报酬被克扣或被拖欠而忧心忡忡，甚至无钱回家过年。因此，建立和实施拖欠农民工工资“黑名单”制度，则是保障农民工工资支付的重要举措之一。