



## 网上斗地主 朋友圈转鸡汤文 老人为何放不下?

### 网上“斗地主” 一斗斗一天

在子女眼里,60多岁的王师傅是一个标准的“网瘾老人”。除了买菜做饭遛狗,王师傅每天最多的时间就是坐在电脑前面。

其实,王师傅在网上打斗地主才一年多的时间。退休之前,王师傅也爱打“斗地主”,不过那是和工友打。退休之后,闲不住的王师傅发现网上斗地主,仿佛打开了一扇新世界的大门。

让家人惊讶的是,王师傅似乎对家里养了多年的小狗失去了兴趣,反而更关心家里的路由器。王师傅在网上打牌的时间越来越长,甚至有时能打一天。一旦家里的网络出了故障,王师傅就显得手足无措,不知道该干什么了。

让家人多少感到意外的是,除了斗地主,王师傅几乎不会其他的上网操作,甚至连打字都不是很利索。按照王师傅的说法,他玩斗地主只是为了消磨时间。

### 从智者变成“糊涂老人”

和王师傅的家人相比,小刘更加担心父亲上网之后“内在”的变化。小刘说,父亲以前在单位是一位干部,精明干练,在同事中间比较有威信,很有“一言九鼎”的架势。可自从学会微信之后,人就变得絮叨了不少,每天都会给他发许多的“鸡汤文”,甚至还会转发一些明显是谣言的文章。

“什么‘喝冰水会致癌’、‘吃海鲜不能喝橙汁’,这样一看就没谱的文章,我爸却深信不疑。”小刘说,“许多都是用常识就能判断真假的,可他就是看不出来!”

他引用了网上的一段话来概括自己的状态:眼睁睁看我爸变成一个网瘾老年,品位判断力不断下滑,思考能力和见识都在缩水,人云亦云地在各种中

老人上网玩游戏早已不是新鲜事。最近的一项调查显示,《王者荣耀》玩家中,“爷爷级”的玩家居然占到了3.5%。随着智能设备的普及,不但越来越多的老人加入到了网民大军中,甚至还出现了“网瘾老人”。记者发现,这些所谓的“网瘾老人”,只是泡在网上的时间较长,大多数老人只是会玩游戏、发微信等一些简单操作。总体而言,老年人的网络生活比较单调。

■ 据《北京晚报》

老年群体转发“深度好文”、“即将被删”、“良知敢言”中打转。而这一切,都完全地被包裹在一种“信息爆炸时代站在繁华丰富潮流尖端”的自我认知里。

### 有网瘾主要是会的太少

一位养老行业的从业人士分析,一些老人之所以会成为“网瘾老人”,主要是还没有做好准备去过老了之后的生活。“这就好比一位职场女性突然当了家庭主妇,她会很长时间不知道干什么。”为了填补这种空虚,老人会选择在网上给自己找事做。但由于使用网络的技术有限,大多数老人只会玩游戏、发微信,结果就成了“鸡汤文”的传播者、“斗地主”的铁杆粉丝。

### 还缺一个友好的网络环境

不得不承认的是,在网络时代,老年人属于网络弱势群体。网络给老年人带来方便的同时,也充斥着大量虚假信息,让老人在网络世界中无所适从。

有志愿者总结了一下朋友圈谣言的一些共同点。比如标题带有“震惊”、“再不看就晚了”、“不转不是中国人”之类字眼的,基本上都是谣言。不过,相比一些养生类、科技类的谣言,危害性更大的是电信诈骗。网上有一些信息虽然披着无害的外衣,但会对老年人造成巨大的经济损失。

乐观地说,老年人大多有比较固定的生活习惯,学会上网后对他们的生活习惯影响不会太大。而且老年人毕竟有着几十年的生活经验,并没有人们想象得那样特别容易被骗。不过,网上的内容有好有坏,不但需要有人引导,老人自己也要有判断力。

由此看来,建成一个对老人友好的网络环境显然更加重要。

### □ 实用

### 开空调、吃西瓜,坐月子也要讲科学 合肥市妇幼保健所医生提醒 夏天坐月子不能一味“捂”

星报讯(宋娟 高航 记者 李皖婷)日前,山东淄博一位刚生完孩子十几天的产妇,因为坐月子太“保暖”而出现热射病的症状,全身多器官衰竭,最终不治身亡。“其实每年夏季都是会发生这种事故,尤其今年的夏季,多地的气温超过40℃,这也是刚生产过的宝妈最难熬的时候。”合肥市妇幼保健所医生建议,新妈妈夏季要科学坐月子,可以开空调和风扇,不能一直“捂”着。

医生表示,民间俗称的“坐月子”在医学上也称产褥期,是组织器官在分娩后逐渐恢复到未孕状态的一个过程,一般大约4-6周的时间。传统的“坐月子”要求不能受凉,不能吹风,这在炎热的夏季则是个难题。

“产后由于激素水平急剧变化,产后一周内皮肤排泄功能旺盛,排除大量的汗液,以夜间睡眠和初醒时更明显,如果夏天坐月子一直捂着,产妇的热量难以排除,可能会中暑,甚至会滋生细菌,影响产后恢复。”医生建议,产妇的衣服最好选择透气性较好的纯棉材质,而且要勤换洗,保持身上干爽。

室内保持适宜的温度,避免门窗紧闭,要经常通风换气,保持空气新鲜。当温度较高时,可以开空调或风扇,但要保持温度大概28℃左右,避免冷风直接吹向孕妇。此外,空调最好间断开启,不能连续在空调房间待,以免得空调病。

在夏天,产妇的饮食最好清淡容易消化,避免油腻的食物,多吃新鲜蔬菜水果,多吃点生津解暑的食物,如西瓜、绿豆汤等,这对夏季的产后恢复都有好处。

### 三伏天,小心肠道传染病

星报讯(刘银 何洁 记者 李皖婷)因为吃了从冰箱里拿出来的剩菜,65岁的王阿姨上吐下泻,不得不被家人送到医院。夏季气温高、湿度大,细菌繁殖快,食物容易腐烂变质,肠道传染病的发病率也越来越高。三伏天又是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,是肠道传染病的高发季节,省疾控中心昨日发布警示,提醒市民注意饮食和环境卫生。

每年的5~10月是肠道传染病的流行季节,高峰期在7~8月。据疾控专家介绍,肠道传染病的临床表现大多为恶心、呕吐、腹痛、腹泻以及食欲不振,有些还伴有发热、头痛、肢体酸痛、全身中毒症状。

疾控专家提醒,常见的肠道传染病有霍乱、细菌性痢疾、伤寒、手足口病等。预防肠道传染病的关键是把好“病从口入”这一关,养成“喝开水、勤洗手、吃熟食”的良好卫生习惯,注意家庭饮食卫生,贮存食品和加工食品时都应该生熟分开,碗筷等餐具应经常煮沸消毒。同时,食物(包括肉、鱼、蔬菜等)要彻底烧熟煮透才能食用,剩菜再次食用时要重新加热,发现食物有异样或异味不要再食用。此外,还要做好家庭环境卫生,定期消灭苍蝇、蟑螂等昆虫;

当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时,要及时去正规的医院就诊,以免延误病情。虽然多数肠道传染病患者病情较轻,会自然痊愈,但部分较严重的患者可能会出现脱水,需要及时就诊。

## 精准扶贫 心系山乡

积极履行社会责任,既是华夏保险安徽分公司应尽的义务,也是重要使命。为响应“精准扶贫”号召,提高安徽分公司全体员工对扶贫工作的认识,进一步提升公司对定点扶贫单位精准扶贫。本次活动,安徽分公司负责人邓迎春亲自带队赴公司定点扶贫单位石台县矾滩乡太胜村开展扶贫调研,了解当地实际情况,掌握第一手资料,也为公司下一步开展精准扶贫工作奠

定了坚实基础。

保险业助推脱贫攻坚意义重大,保险精准扶贫是党中央国务院赋予保险行业的重大政治任务,也是保险业义不容辞的社会责任,也是保险业应有的责任担当。作为保险业的一分子,华夏保险安徽分公司高度重视精准扶贫工作,着力构建“面对面”的精准扶贫服务网络,为完善社会保障体系、建设美好安徽做出自己的贡献。

