

整天抱着手机不放,时刻离不开wifi,离开网络就坐立难安……

如今,这已不是年轻人的专利。随着网络技术和智能手机的普及,越来越多的老年人过上了网络生活,甚至患上“网瘾”,当起“低头族”。

不过这瘾要不要戒,却遭遇意见纠结——不戒,长此以往伤害身体。



银发低头族 网瘾戒不戒?

沉迷微信 母亲暴刷朋友圈

几年前,晓青的母亲退休了,晓青买了智能手机,手把手教会她使用微信。母亲陆续加了不少小学同学、中学同学,还有以前的老邻居、老同事。虽说以往彼此也都有联系方式,但一个个约太麻烦,除非婚丧嫁娶,大家很难凑在一起。而通过微信群,谁提议组织个什么活动,立刻就能得到响应。

自从玩上微信,母亲渐渐变得活跃起来,登山、徒步、烧烤,参加了好几次集体活动,还约着朋友一起去了台湾、云南旅游。看着母亲愿意走出家门,晓青也暗自欣喜。

然而好景不长,近一年来,伴随加的好友和群越来越多,母亲渐有沉迷微信的趋势。和老伙

伴交流孙辈养育心得、发送养生知识,每次出去玩后互相传照片,大家还要乐此不疲地制作电子相册……尤其朋友圈,晓青的母亲看得尤为认真,每条都要评论点赞。若是自己发了一条朋友圈,则每三五分钟就要刷新一次。

前几个月,母亲来帮忙照顾怀孕的晓青。可常常一家人吃完饭,整理好了厨房,母亲却一个人静悄悄留在餐厅。晓青探头一看,老人直接坐在餐桌边玩上了手机,戴着老花镜十分投入,有时甚至能一直玩到她准备下一顿饭的时间。母亲自己沉迷手机,却对晓青要求颇严。只要发现她一拿手机,就会在旁边念叨“有辐射”、“眼睛要不要了”……老公偷偷吐槽,“妈还总说你呢,我看她才是低头族。”

iPad不离手 看小说看出颈椎病

“我不爱弄微信,心累。”71岁的陈建生,是退休同事中的“老大哥”,几年前,受朋友推荐,他也学起了上网。

仗着自己爱钻研的劲头,没有半年的工夫,陈建生就成了“电脑通”,不光是上网游戏、聊天,他还学会了使用Office等办公软件,平时老年朋友们需要网上找些资料,陈建生也是主动代劳。

两年前,换了智能手机的陈建生,开始琢磨起微信等社交软件,他到处做“义务宣传员”,同事群、亲戚群,陈建生的手机可谓“一天从早到晚”,光阅读各种信息,就要花掉他两三个小时。

“最开始每条都看,能回就回,后来觉得这样有点问题。”加入的群越来越多,陈建生每天花在微信的时间也逐渐增长,与此同时,他发现自己的“微信圈”,慢慢变了味道。

也许是老年人对待网络的态度过于认真,也许是网络交流容易词不达意,陈建生发现,微信群里每隔几天都会有朋友发一些“怪话”,乃至会发生争吵。

“儿子跟我讲过,对待网络不能太当真。可有的

老人不这么想,你发个笑话,他就能想半天。你朋友圈转篇文章,他又能琢磨半天,怎么评论合适,该不该点赞。”2016年初,陈建生的微信群又一次吵了起来,起因只是一位群友转发的信息,没人给予回复,群友觉得受了冷落,却又有人评论说不要太敏感:“有的人朋友圈发篇文章,就等在手机边上看谁点赞,谁点的快,别说年轻人了,这我都不理解。”

一来二去,陈建生决定远离“朋友圈”,过回自己的清静日子:“我跟他们说了,找我还是打电话,微信我是不看了。”

即便如此,陈建生还是没有能够脱离网络的“魔爪”,不聊微信,他又开始在网上浏览各种小说和新闻,每天从早上开始,可谓iPad不离手。

可这个小说看了大半年,陈建生的脖子,终于“报了警”。

“8月底有一天,我早上起来一抬头,这个晕啊。上医院一查,大夫说我这颈椎病犯了。”陈建生坦言,虽然明知颈椎病与天天用手机,iPad有关,但习惯养成并不好改,毕竟网络信息丰富多彩。

找成就感 搜集信息与人分享

“我爸这网瘾可不好戒,因为他上网还上出了成就感。”眼见着父亲经常抱着头疼脖子酸,孙达总希望老爸能够少用手机,劝过几次却没有效果,默默观察的孙达发现,网络对于父亲而言,不仅仅是娱乐工具这么简单。

“我爸上网技术不错,不管是新闻还是段子,他都比朋友早点知道。所以他发到群里,就有人夸他,孙老师水平高。”表扬的多了,孙达的父亲孙先生,就使用更多的时间搜集各类网上信息,自然花去不少时间。

如果光是网络聊天,孙达的父亲还谈不上“网瘾”,可孙先生每天还要玩手机游戏,按照孙达的观察,父亲每天与手机为伴的时间,不低于十个小时:“手机游戏都有等级,我爸就每天要跟别人对战、评分,玩得不亦乐乎,现在级别还真高。”

平时茶余饭后,孙达的父亲,也会主动向孙达提起自己的网络生活,“谁谁谁不懂,他给讲解了”,“今天游戏又赢了几盘惊险的”,言语中透着自豪。

“老人有这爱好,至少锻炼脑子,你非拦着似乎也不好。”遇到自己搞不懂的,父亲总来找孙达解答,看着七十多岁的老人还能不断学习,孙达也体会到网络的有益一面,这让他颇为纠结。

而在孙达的父亲孙先生眼中,儿子的顾虑让他觉得欣慰,但没有必要。

“我这么大岁数的人了,还能控制自己,真要不舒服了,我就不玩了,去干点别的。”孙先生表示,每天花在手机上的时间虽然长,但自己为了健康,会有意减少看电视等活动:“我现在运动量也不大了,活动一下就行了。”

在孙先生的观点里,使用手机、电脑,与书法、画画等爱好,也没有什么区别:“孩子们不理解,我们年轻时,没有那么多信息让你了解。现在有了手机,想看什么都有,这不是好事儿么。”(吴楠 魏婧)

节俭的母亲

唐吉虎

母亲一生节俭,从苦难的日子里过来的人更懂得生活的艰辛,即便是现在的生活条件好了,但是节俭的习惯依然没有改变。

“五一”回到家里,看到母亲晾在外面的毛巾,黑黑的,表面全部起毛了,于是我就到超市买来了四条新的。

谁知中秋节回到家,外面仍然是那几条旧的毛巾,我奇怪了,才多长时间全部用坏了吗?我对母亲说:“我再去买几条毛巾吧”

“别去买了,你上次买的我还没有用呢。”母亲对我说:“又不是不能用,在家里别人又看不到。”

我心里一酸,母亲是怕花钱,旧的多用一天,就能少花钱。

母亲的节俭也体现在她的穿着上。父亲在世的时候,我没有给她添置过一身衣服,她穿着几年前甚至于十年前的衣服,不愿意换新的。父亲去世后,我一次性的里里外外给她置办了三套,我想应该可以轮换着穿了。

可是我有一次放假回去的时候,她依然穿着一件领子烂了的内衣,我对母亲说:“不是有新衣吗?为什么不穿?”

母亲却说:“这衣服又不是不能穿,不是一件内衣吗,你买的外套我都穿了。”我看了一下她房间里的外套,还是新的一样。“你外套也没有穿几次吧。”母亲就不好意思地说:“也只有到外面去的时候才穿一下。”母亲讲的去外面,就是去走亲戚的时候。

这一次我真执拗地要母亲换掉衣服,把烂的、旧的做了一次清理,直接扔了出去。母亲不同意,说一些旧的留着做小孩的尿布,我不禁笑了起来,对母亲说:“现在的小孩不都用‘尿不湿’了吗?”

母亲听到我这样说,也任由我扔掉了,但还是在旁边絮絮叨叨地说:“现在的年轻人怎么还去花那个钱弄什么‘尿不湿’呢,生活好了,人都懒了,换换尿布又花不了多少时间。”

我听着哭笑不得,又不能反驳她。其实我心里很懂,她是要帮我们省钱。

双胞胎孙子

李明华

我家的双胞胎孙子从小是在我们身边长大的,我们带着他们学习,带着他们玩耍,享受着天伦之乐,有些事虽然过去了一段时间了,但是现在回想起来还是记忆犹新的,比如我们在家寻找各种形状的物品,通过这样的活动学到了很多知识。

大孙子拿了一只乒乓球来告诉我:“爷爷,这是圆形的。”小孙子也不甘落后拿了一只遥控器告诉我:“爷爷,这是长方形的。”这是我给两个孙子所布置的在家里寻找圆形、长方形、正方形、三角形等物品活动中的一个小镜头。

我想通过寻找各种形状的物品来增加他们的学习兴趣,激发他们的学习热情。根据我们家里的情况,就让他们在家里的卧室、客厅、阳台、厨房等地寻找各种各样形状的物品。这下他们忙开了,积极性可高了。一会儿大孙子来报告,一会儿小孙子来报告,大的有长方形的房门,小的有表面是圆形的纽扣等大大小小很多,甚至连木工用的锯上的锯齿他们也找出来了,说是锯齿是三角形的,我分别给他们记上。

当他们共同找到一种物品发生争执时,我说:“你们不要争,就算一人一半吧”。到最后按找到物品形状的多少来进行评比。结果两个人找到的数量差不多,都得到了小红花。

他们对这些形状有了感性认识,还需要增加理性认识。于是我按照他们找到的圆形、三角形、正方形、长方形等物品分别给其讲了这些形状的特征和特性以及在实际生活中的应用。他们听得津津有味,我问他们:“参加这种活动开心吗?”他们大声回答说:“开心!”通过这样的活动,孩子们的学习形式变活了,开发了他们的智力。

公告

为妥善处置邵阳市联都国际集团的债权债务事项,大祥区政府会同联都集团成立清算核资工作组,请联都集团原购房户、门面业主、酒店公寓、商铺经营户、金融贷款、社会借款等债权人及个人,限于2016年12月31日前,持本人身份证、原始有关资料及复印件到联都国际5A层工作组办公室登记,逾期责任自负。
联系电话:0739-5178955
孙警官:13873976169
大祥区处置联都国际有关问题专项工作组
邵阳市联都国际集团
2016年12月1日

悠扬歌声润心田



童中涵

“哥哥,你别忘了我呀!我是你亲爱的梅娘。”11月28日,当记者来到市老年大学,悠扬的《梅娘曲》从音乐一班传来。音乐老师寇晓琛端坐于讲台前,一边弹着电子琴,一边带领着学员们学唱《梅娘曲》,婉转动人的音符从她的指间流出,悦耳的歌声如山间潺潺流水润人心田。

因从小受母亲的熏陶,寇晓琛自幼对音乐非常感兴趣。“母亲以前在中央音乐学院学习过声乐,她是我的音乐启蒙老师。”成人后,寇晓琛顺应时代潮流,当起了下乡知青。在那个物质条件落后的年代,她的音乐梦想并未中断。“我当时干了十多年的乡村教师,是学校的文艺骨干,经常组织学生排练音乐节目,参加文艺汇演。”1999年,寇晓琛从原蓄电池厂退休,闲下来的她全身心投入了对音乐教学的研究中。

2008年,经朋友推荐,寇晓琛成了市老年大学的专职音乐老师。“和学员们在一起,我很充实,也很快乐,实现了新的人生价值。”寇老师告诉记者,学习声乐,老年朋友们不仅能掌握最基本的声乐知识,还能陶冶情操,对防治呼吸道疾病特别有好处。

作为音乐班的班长,唐明从九年前开始就跟随寇老师学习。“寇老师认真负责,每次我们排练节目都亲自到场指导。”唐明说,寇老师不仅教他们声乐知识,还特别注重普通话的教学,让每个学员都能字正腔圆地把歌唱好。“现在在寇老师的带领下,我们班的气氛特别融洽。”唐明说,每年他们班都会组织一次春游和一次秋游,去附近的农庄郊游并表演节目自娱自乐。唐明坦言,在加入老年大学音乐班前,他有冠心病,有时心跳会很慢。如今他不仅报了音乐班,还在两个合唱班中学习,身体感觉特别好,感冒都很少了。

老年大学的“偶像派”学员

童中涵

在市老年大学,有这样一位人见人爱的“偶像派”学员,音乐班里飞出她动听的歌声;舞蹈班里留下她飘逸的舞姿;二胡班里传出她醉人的琴声;班里开展文化活动时,她常常慷慨解囊;班里有老同志住院,她带着大家前去慰问,她就是市老年大学的学生会主席王成香。

退休前,王成香是邵阳市电大校长。退休后,她来到人生第二个百花园——市老年大学,并且长期担任学生会主席一职。她勤奋好学,多才多艺。在摆脱了工作的束缚后,一头扎进老年大学的学习生活中。音乐班里的她歌声激昂;舞蹈班里的她舞姿动人;写作班里的她文采飞扬,二胡班里的她琴声醉人;书法班里的她龙飞凤舞……在老年大学的每个角落,都留下她深深的足迹。

“我的偶像不是歌星,不是影星,也不是球星,而是我的好姐妹王成香。”学员赵小安对满满正能量的王成香评价颇高。她告诉记者,王成香平时生活俭朴,从不乱花钱,很少看她穿高档的衣服。“但她有两大爱好,一个是买书,另一个就是做公益。”赵小安说,王成香喜欢买书,视书似宝,哪怕数百元一套也要买下。“捐助公益事业,她也很舍得花钱。每当班里开展文化活动时,她常常捐款数百。她在老年大学做的好事,如春风化雨般暖意浓郁,可钦可佩!王成香是正能量的化身,是女同胞的楷模,更是我永恒的偶像。”赵小安感慨道。