当银发族遇上App

魏 婧

在智能App领域,想从“有钱有闲”的老年人身上赚取“油水”,或许没那么容易。近日,有报道称瞄准“大妈”的60余个广场舞类App只剩下三四家,老年人直播类App日子过得也是不温不火。那么,“银发族”的手机里下载了哪些App,他们有怎样的倾向与期待,在帮助与推动这一群体跟上时代步伐的进程中,年轻人又能扮演什么角色?

比起“看”更爱“听” P图分享不可少

65岁的老田近来养成了一种“时髦”的习惯——每天早上起床第一件事,就是像不少年轻人一样打开手机。只不过比起“看”,他更喜欢“听”。

点开App,熟练按下播放键,“书接上文……”伴着单田芳独特的沙哑嗓音,老田开始洗漱、吃早餐。有时听到兴起,出门买菜他也得把手机揣口袋里继续听。“可以下载了再听,不过我办的是套餐,儿子说只要不看视频,短时间直接用流量也够。”

虽然儿子两年前就为老田更换了智能手机,也第一时间装上了微信这种即时通讯类App,但“嫌戴花镜看屏幕累眼睛”,他始终不太“感冒”,儿子突然像想起了什么,给他装了“蜻蜓FM”。“操作简单,比如评书,只要点‘开始’键,就自动从上次停止的地方继续播放。”很快老田听了德云社的相声,最近又开启了《封神演义》。在他看来,电台音频类App特别适合眼神不济的老年人。“我老伴就装了听音乐的软件,孩子把她爱听的歌加到列表里。想听的时候一点,就能一首首连着唱下去。”

比起利用App简单消遣的同龄人,67岁的赵美香乐于身体力行“挑战”更为复杂的操作。

“我们老年人主要就是玩嘛,每次都想记录下来,还得和大伙一起分享。”赵美香日常活动很丰富,她笑言“大妈”们通常特别爱拍照,图片编辑类App必不可少。“比如‘美图秀秀’,都试过。”目前她常用的是一款名叫“美篇”的App,可以添加大量图片,还能配文字、音乐、视频,做出来很动感。“我最开始是从朋友圈看别人发的,觉得不错,下载之后有个制作说明,自己跟着做一遍就差不多会了。”

回避线上支付 牵扯到钱就胆小

“怕手机丢了,怕有病毒,怕忘了密码……”相比那些“打开直接用”的App,涉及线上支付的类别依然是不少“银发族”较为回避的领域。

对王淑兰而言,平时上个网,搜点东西都没问题,但牵扯到钱就胆小。微信用了许久,仅限于抢红包,出门买菜也总忘记“扫一扫”。支付宝因为还要单独下一个软件,更是没有接触。

不敢用移动支付,王淑兰“手机淘宝”却玩得熟练。“孩子给装的,她也不建议我自己买东西。说让我把想买的东西发给她,帮我看看,把把关,‘审核’通过了就直接下单寄到家。”

这种“间接网购”让王淑兰也

算过瘾,还额外享受到和女儿交流购物心得。除了没有支付宝账号,不亲自付款外,她俨然已是老伙伴中的网购达人。“有时候孩子表扬我,说我哪个东西挑得好,还挺有成就感的。”

虽然大部分App一学就上手,赵美香也绕开了移动支付领域。“京东购物的App我下了,银行卡我也办了。孩子说妈您这么大岁数,眼神又不好,手机上面字小,万一出点什么事多麻烦。我想想也是,后来就放弃了。”

有需求的时候 让年轻人帮忙搜搜

长期关注老伙伴们使用手机的状况,赵美香对这一群体的期待与诉求也有一定心得。赵美香认为,伴随社会发展,一些传统服务形式发生了改变,老年人也要尽力适应,不能故步自封,甘愿落后于时代。此外,赵美香发现老年人对医疗健康知识需求迫切,几乎大伙都或多或少关注了微信养生类的公众号,但提供相关服务的App却不多。

“我感觉用什么App,基本都是孩子给选的,要不我们也不知道啊!”在老田看来,除了本身手机玩得特“溜”,善于自己探索发现新功能的同龄人,能够在“银发族”中流行的App其实与大众选择没有太过显著的差别,只不过老年人的需求不如年轻人那么广泛,会选择性地少装一些东西而已。“比如听评书的软件,儿子自己也装了,我一说,他才能想起来给我装。那他还有很多可以点菜的、买东西的、看视频的功能,我都用不着呀!”

基于此,老田建议“银发族”们有什么需求的时候,主动向子女求助。“让年轻人帮着搜搜,没准很多功能早都出来了!”

父母是用来“吼”的

李晓琦

在外读书工作多年,我一直被视为斯文女孩,不管老师、同学,还是领导、同事,个个都夸我温文有礼。可是他们不知道,在外面如此有修养的我,对父母却很不礼貌,说话都是用吼的。

精打细算地过了一辈子,父母习惯一分钱掰成两半花,所以每次我买东西给他们,总会招来一顿数落。但我照买不误,每次都挑最好的,并在被数落的时候不客气地吼回去:“你们懂什么,一分价钱一分货,这东西就值这个价!过阵子物价涨了,这个价格只能买一半的东西,到时岂不更吃亏!”说也奇怪,母亲就吃这套,被我吼了一顿,反而没了脾气,立刻换上我新买的羊毛衫去邻居家串门了。

还有旅行、看医生、去餐馆吃饭,每次我都会用吼的方式讲出一大堆歪理,逼迫父母乖乖就范。他们嫌旅行浪费钱,我说闷在家里憋出抑郁症更浪费钱;他们坚持小病不需要去医院,我说大病都是小病演化来的,没头脑的人才会不拿小问题当回事;他们抱怨去大饭店吃一餐就要数百元,够在家吃两周了,我说不花钱哪有赚钱的动力,天天省钱是没前途的……每次跟父母斗嘴,我都强词夺理,动辄就威胁他们:“你们不听话就是给我添麻烦,不赶快吃好穿好玩好,万一弄坏了身体,岂不是要拖累我,到时候我要花更多的钱……”要是撞见父母吃剩菜,我更是怒发冲冠吼声震天:“你们有没有基本常识?不知道隔夜的白菜不能吃啊,含有致癌物质懂不懂!”父母还真被唬住了,不再锱铢必较地吃剩菜穿旧衣,而是开始享受我孝敬来的资源,还动不动跑出去跟亲友们诉诉苦:“我这女儿呀,动不动就数落我们老两口一顿,非逼着我们好吃好穿。你说我俩都是粗人,哪里玩得了这些花样儿……”嘴上虽然这么抱怨着,眼角眉梢却早已溢满自豪。

母亲每次都骂我死丫头,说有你这么跟妈讲话的吗,你就不能小声点呀……老爸也满嘴抱怨,说早知如此就把我送给别人。我就笑嘻嘻地回敬说:“这都是得您俩的真传,基因里带着的,改不了了,要是把我送出去,您现在指不定在哪后悔呢……”

在我的吼叫加威胁下,父母的身体越来越棒,心情也越来越好。虽然这种看似粗糙的表达方式有违儒家的孝悌恭顺之道,也容易被人误解,但我还是决定将它坚持下去。因为我知道,爱的表达方式有许多,它可以是小雨纤纤风细细,也可以是来如雷霆收震怒,只要能传达爱,就可以不拘形式。

痴迷篆刻 蒲东峰 摄

迟暮抒怀

欧阳梅先

一

春花秋月历沧桑,累走朝阳恋夕阳。
咏事吟时娱翰墨,抒怀寄意诉衷肠。
鼠标轻点知天下,步履高登赏万方。
难得悠闲勤锻炼,强身健体寿而康。

二

耆年驽马体犹康,伏枥依然浩气扬。
无欲则刚天日永,有容乃大命途长。
精神不以鸡栖泯,意兴还随时运狂。
晚景情钟中国梦,且挥余热效斜阳。

老年太极助养生

潘有刚

十二年前的一次偶然机会,老妻替我报名老年大学举办的太极拳班,在她的鼓励之下,怀着忐忑不安的心情,迈向了学太极拳的路。

第一天的早上六时到了学校之后,已经有十几位老学员跟着老师在练太极拳,我伫立在一旁,自己也不知道该从何切入,于是静静欣赏大家打拳的姿态,不想破坏这和谐的画面。老师一转头发现了我,热情的招呼,其他学员也客气地请我入列,一招半式都还不会的我,就跟着这些师兄师姐比手势、蹲马步,依样画葫芦,谈不上什么“形”,总之一个半钟头下来,全身湿热,气血畅通。说也奇怪,练完拳当天晚上,我睡得特别香甜。

尔后一周上课两次,练习前,老师带着大家先运气,掌握呼吸吐纳,接着把肩膀放松,暖身活动片刻,筋骨自然就会柔软,练拳要紧的是掌握呼吸,千万不能闭气,从开始打拳就要集中意念,全神贯注。刚开始见到学员的姿势整齐划一,柔中带刚的气势,让求好心切的我想要赶紧将所有的招式学会,却常常牛头不对马嘴的打错,在群体之中的姿势与他人不一,有点受挫,几个同学热心的教导,我才有些信心。

老师勉励我不要着急,只要能够持之以恒,一定能够将招式学起。但初学时手脚不听使唤,常常一个动作做一半,便停在半空中想下一步,常常弯着侧倾,身体没有放松往下沉,后来经过老师的指正,要我先打下基本的底子,跟着她的节奏重复练习,不要强记招式,才慢慢突破学习的瓶颈。两个月过去,慢慢有练拳的感觉,也开始领会老师所说的意思,当自己亲身去参与,更能明白其中的道理,在一次次的练习之中,开始觉得自己有所进步。

老师授课的招式是杨氏太极拳,分为“二十四式”与“四十二式”,深入了解之后,发现太极拳没有所谓的正统,而且每套拳法多少有些差异,不过却殊途同归。每星期的上课,加上闲暇之余,还会做复习,经过两年的薰陶,自然就将招式记熟了。它不受天候的影响,也不拘泥于场地设备的限制,随时都可以练习,除了健身增加耐力外,还有放松调整运气的功效,适合欠缺耐性的我。

后来我又学了太极剑,它其实以太极拳为基础,不过剑法更侧重在腰与腿,一般人拳法熟悉后,再学剑就不是难事。舞剑的动作较敏捷,在招式之间,也要掌握运气,让精气神与剑法合而为一,进而达到运动、塑身的最佳境界。看着其他同学舞剑的神情,有时也与他们比画几招,老师也会搭配着音乐,让我们藉由音乐中去感受舞剑时该下的力道,更能在收放间掌握得宜。以往都是羡慕别人舞剑的神采飞扬,自己学了之后,与同学们一起交流,反而进步得更快。

打拳也是一门学问,贵在有恒,从这十二年来的练习,体会到太极拳的好处,不仅养生,精神也变得比以前要好,感冒生病的次数也变少了,而且促进心肺功能,使呼吸更加顺畅。根据一项试验研究已发新证据显示,太极拳除了可以防病、强身、调整情绪,还有助于减轻糖尿病、减少老人家跌倒的机会,也能改善年轻人过动的症状,可说是老少皆宜的中国武术。越打越会发现它的益处,了解它与众不同。我从一个门外汉到现在能够驾轻就熟,空闲时与同好比上个几招,为生活增添不少动力。从没想过会接触太极拳的我,因此更加了解太极拳的世界的精髓。

图片来源:视觉中国 www.vcg.com

多些这样的“老人助餐点”

叶金福

日前,走进上海松江县佘山镇北干山村横泖老年助餐点,只见这里暖暖的笑容乐呵呵满院飞,小小的院落红红火火似过年。2011年,北干山村成立了市郊第一家村级老年助餐点,次年3月,由佘山镇建筑市政公司全力赞助的横泖老年助餐点也投入使用,村庄留守老人的午餐问题从此无忧。

眼下,我国已经进入老龄化社会。对许多老年人而言,吃饭是头等大事。这对于城镇里的老年人来说,可能相对要好一些,他们可以随时到街上的小饭馆或快餐店里买到可口的饭菜。但对于广大家住农村的老年人来说,由于儿子儿媳都常年在外打工,他们的一日三餐不得不依靠自己来解决。这对于身体好的老年人来说,烧三餐饭或许并不难,但对于那些身体有病的老年人来说,要想吃上一顿可口美味的饭菜,这或许就是一种奢望。因而,在农村有相当一部分老年人,往往是饱一顿饥一顿,有的甚至因为无力自己烧饭做菜,只得随便应付了之。久而久之,有的老年人体质更加虚弱了,原先有病的也更加加重了病情。

笔者以为,设立“老人助餐点”,不失是一个解决老年人吃饭的好办法、好举措。其实,这不但解决了一些老年人的吃饭问题,而且也让这些老年人有了一个集聚、聊天的好场所。这既让老年人能天天填饱肚子,又可以愉悦身心,同时,也让那些常年在外工作或打工的晚辈们能安心工作或打工。可谓是一举多得。

俗话说:“老人的今天就是我们的明天。”但愿各地不妨多为老年人着想,多做些像“老人助餐点”这样的好事、实事,让老年人真正生活无忧无虑,安享晚年。这不仅是老年人所期盼的,也是我们应该去做的。