

隔屏守护,别让老人感觉不自在

不仅能够实时查看老人的起居状态,还可以和老人对话,播放戏曲……如今,通过智能摄像头与家中长辈沟通、交流,成为很多子女照看老人的一种新方式。不过,在智能摄像头带来便捷的同时,一些处在摄像头下的老人却觉得不太自在,自己干什么事仿佛都在被人盯着,不少老人不想被过度关注。

《春城晚报》:事实上,每一个子女都希望多陪伴家里的老人,但在现实中,多数人都身不由己。可以对话的智能摄像头帮助子女实现了“云陪伴”,在一定程度上,这些智能化的助老设备的确解决了陪伴难题,也让家属看护老人变得更加便利。但应该注意的

是,子女们要真正了解老人的需求,安装监控时与老人商量,不应该是单向的监控行为。同时,要注意保护老人的隐私,别让老人感觉不自在。

《北京青年报》:当下,很多年轻人开始给老人家中安装“监控”,以实现“云陪伴”。在一个APP的社区里,有个“把镜头对准爷爷奶奶”的话题。他们帮家里的老人拍照片、视频,记录并分享生活。年轻人以这种方式与老一辈产生连接,用爱和关怀“反哺”家中老人。

监控摄像,作为参与人们日常生活的空间媒介,已经不仅只有监视、监督等作用,它在某种程度上,也可以成为家庭成员彼此之间的情感纽带。因为价格不贵又小巧实用,目

前小型监控已成为“上有老、下有小”家庭的普遍需求。

但获得陪伴并不意味着老人毫无隐私空间。有人认为远程监控确实能在一定程度上方便交流,但其无法替代人与人之间真实的陪伴。还有声音表示,这种单向的“监视”是否侵犯了“被监视”群体的隐私?在老人的语境下,年轻人更多地会去关注安全问题,怕老人出现一些意外。但对这种被监控的感受,不同代际人群会产生不同的感知。一般来说,监控还是仅覆盖家庭公共区域即可,如客厅、厨房等地,避开私密区域。

《北京日报》:因为家庭摄像头都具备联网功能,子女最好选购信誉度较高的知名厂

商产品,一般来说知名厂家在网络安全保护方面投入较多,相对来说安全更有保障。

针对老年人信息安全,有专家表示,目前市面上不少品牌的摄像头,存在用户信息泄露、数据传输未加密等安全缺陷。摄像头有关视频画面泄露的问题主要集中在摄像头软件云端逻辑漏洞和手机APP软件漏洞两个方面。相关技术人员表示,在购买摄像头时,可通过互联网查询等方式对所选品牌进行一定的了解。在使用监控时,应设置一定强度的密码,并及时关注摄像头软件提醒。远程监控无法替代人与人之间真实的陪伴,条件允许的情况下,还是应该常回家看看。

石家庄韩秀菊:看了《唱歌是最“动听”的养生法》一文,我了解到一些新的养生知识。老伴今年86岁,患有耳聾症,和人交流不便,他经常觉得闷得慌。老伴在部队工作了30多年,最喜欢唱《我是一个兵》《打靶归来》等歌曲。我把这些歌词抄下来,闲暇时我们就一起唱歌。

看了这篇文章,我才知道原来唱歌也是一种养生方式。唱歌能改善肺气弱,还可以降血压、增大肺活量。我和老伴要继续坚持唱歌,传播正能量,让身体更健康。

江苏宿迁谢庆富:“深耕杏林60载,悬壶济世助乡亲”是《山里乡亲们的“健康守护人”》一文,对村医芦闯街数十年如一日行医济民生涯的生动概括。60年,从一头青丝到满头白发,芦闯街把最宝贵的年华献给了太行深山区的乡亲,守护着乡亲的健康。在全国各地,有许许多多和芦闯街一样的村医,他们用行动谱写了爱岗敬业之歌。

石家庄施电华:《河北老年大学创办“红枫雅集”火热开市》真是新鲜事。“雅集”现场设置了剪纸、绘画、篆刻等展位,丰富多彩。这个首开先河的“雅集”,确实丰富了老年人的校园文化生活,展示了学员的风采魅力,很值得其他地区的老年大学学习、借鉴。

石家庄王海:以前,我家买了鸡蛋都是洗一下再放进冰箱。有一次,我没太注意,把鸡蛋和馒头混合放在一起,结果造成我沙门氏菌中毒,腹痛腹泻。看了《如何正确存放鸡蛋》一文,我才知道鸡蛋应该与其他食品分开存放。现在我按文章所写不再清洗鸡蛋,而是把鸡蛋专门放在一个盒子里。该文知识性、实用性强。

保定安国天山:我们一家人都喜欢吃榴莲,有时我买,有时老伴买。买回家打开一看,经常是有的生,有的熟过头了,很少买到正合适的。看了《百事顾问》版刊登的《选购榴莲有妙招》一文后,我受到启发,通过闻味道、看外观、捏尖刺、现场开这四种方法,买到了不少香甜可口的榴莲。老伴说:“以后再也不怕买不到好榴莲了。”

战友群成了新“军营”

安国张礼恒:我是一名退役军人,曾在新疆军区某边防站服役。5年前的一天,我突然接到一个电话,竟然是一位50年杳无音信的战友从甘肃打来的,聊天中他提议建一个微信群。随后,“边防战友微信群”创建了,我自荐担任群主。没几天,大家就把全国各地90多位失联多年的战友拉进群,真是人多力量大。战友们都非常激动,进群后第一句话就是“老战友,终于联系上你了”,大家在群里热情地互致问候,倾诉思念之情,同祝身体健康。

群里每天都很热闹,战友们有的发语音说笑,活跃气氛;有的发两三分钟的视频,学广场舞、旅游、练书法的片段;还有的给大家介绍健康和保健常识。我经常在群里发一些自己在报刊上发表的文章,与战友们分享。就这样,每天在群里能收到50多条微信消息。

年轻时,我们一起戍守边疆,老了一起谈天说地,享受美好生活。科技的发展,让这些失联多年的老战友,犹如回到了火热的军营,在这个舞台上展示各自多彩的晚年生活。

这篇故事选得好

石家庄李培育:最近,《哲理故事》版刊登了周礼的文章,题目是《重复,重复,再重复》,这确实是一篇好故事。作者从父亲当瓦工盖高楼的高超技能中,学到了一句真理,“只要你一遍一遍地重复做一件事,就能由生到熟,由熟到精,由精到巧。成功就是这样一点一点积累起来的。”

其实工匠也好,记者也好,作家也好,各行各业都是在这样的重复过程中练出来的,熬出来的,不可能有一蹴而就的成功。我年轻时曾在部队做新闻宣传工作。有一

位姓王的战友对我说,他写了上百篇稿件投到报刊,一篇也没能选用,是不是水平不行?我对他说,重复了一百遍,差不多该有收获了。关键是要明确写稿目的,有毅力才能成功。之后,他以《要明确写稿目的》为题,写了一篇听课体会,不久便在《战友报》刊登了。在这位战友的坚持、努力下,他后来成为《河北日报》驻某地记者站站长,采写了不少佳作。

这篇故事选得相当好。毅力,坚持力,创造力,都是要反复坚持,才会有胜利的果实。

热心电工来帮忙

石家庄王银海:我和老伴均年近九旬,最近家里的冰箱突然断电,不运转了,不少肉类和速冻食品开始融化。我和老伴非常着急,急忙去找原来认识的电工,不料对方早已搬走,路途太远没法上门修理。

于是,老伴找到电化厂的

退休电工吕子刚,他马上拿着工具来到我家,查找断电的原因。不料,冰箱修好后不久又一次断电,吕师傅不厌其烦,很快又来修理。修好后我们要付报酬,他分文不取,连一口水都没有喝,他这样热心地为老服务,让我们非常感动,借贵报一角表示衷心的感谢!

积极参与征文活动

河南郑州李朝云:最近,《燕赵老年报》为纪念创刊20周年,发起了“我和老年报的故事”征文活动,得到了广大读者的热情参与。

读了《生活互动》版陆续刊登的读者来稿,我了解到不少读者和这张报纸之间的故事。报纸贴近、关注老年人生

活的方方面面,深受读者喜爱。通过调查问卷,读者可以给报纸提出意见建议,彼此之间搭起了互动平台。

征文活动既是对创刊20周年的回顾总结,也是展望未来再接再厉。我写了文章参与征文活动,分享了自己和老年报的故事。

中老年社区合唱节报名截止

1600多中老年朋友将一展歌喉

本报讯(实习记者李晨阳)自5月24日“银龄唱响新时代”中老年社区合唱节活动开始报名以来,共吸引了来自石家庄市的50多支队伍、1600多位中老年朋友报名参加。目前报名工作已经结束。

“银龄唱响新时代”中老年社区合唱节由石家庄市社保中心、石家庄日报社主办,燕赵老年报承办,旨在丰富老年人的文化生活,为广大退休人员提供展示自我和爱好的平台。

合唱节启动以来,受到了石家庄市各街道、社区中老年合唱队伍及广大中老年人的热烈欢迎。报名的中老年朋友,年龄跨度从50岁到80岁不等,他们有退休干部、退休教师、退休工人、自由职业者等,涵盖了社会的不同行业和阶层。

一个月以来,记者探访了所有报名参赛的合唱队伍。许多中老年朋友年轻时,都怀揣着对音乐的热爱和梦想,但是生活的忙碌和其他责任,使得

这些梦想渐渐被岁月尘封。这次合唱节活动也是一次中老年朋友重燃梦想的机会,让他们找回了曾经的快乐,更重要的是让大家重新认识到,无论年龄多大,追求梦想的脚步都不应停止。

“社区合唱节为我们中老年人提供了展示自我、交流情感的平台。通过合唱这种形式,不仅能够锻炼身体,提高音乐素养,还能增进邻里友谊,丰富退休后的精神文化生

活,也让我们重新感受到了生命的活力和激情。”大家纷纷表达了对活动的热切期待。

接下来,中老年社区合唱节的初赛环节将在石家庄的多个社区陆续展开,活动现场将特别安排专业的音乐指导老师,为参赛团队提供指导,确保每支团队都能以最佳状态亮相。已报名的合唱队伍,请各位领队保持手机畅通,注意接听活动通知。

石市孙村社区开展“两癌”筛查

本报讯(通讯员梅杰)6月19日上午,石家庄市裕华区孙村社区在党群服务中心开展了免费“两癌”(宫颈癌、乳腺癌)筛查活动。此次活动面向辖区35~64岁的女性朋友。

活动现场,医护人员为大家进行宫颈癌、乳腺癌筛查,并进行信息登记,详细了解她们的基本情况及相关病史。同时,医护人员还向女性朋友宣传普及相关健康知识,耐心解答各种疑问。

下一步,孙村社区将继续加强健康教育宣传,为居民提供更多优质的健康服务。