

智能时代 请为老人留一座“慢行桥”

近日,有媒体注意到,短视频、免费小说、小游戏、天气预报……老年人高频使用的很多应用,总是弹出怎么点都关不掉的弹窗:有的需要去精准发现微小的关闭按钮,有的故意延迟显示跳过选项。这些设计对于视力减弱、手指没那么灵活的老年群体来说,的确构成了操作难点。部分老人面对这类弹窗束手无策,被迫接受倒计时后强制下载、默认勾选条款,甚至被诱导支付费用或跳转至虚假投资平台遭受财产损失。在移动互联网时代,随着智能手机在老年群体中普及,越来越多的老年人对智能生活缺乏“安全感”。

新华网:之所以说是“数字霸凌”,在于不少老年网民光是鼓起勇气触屏,就付出了很大努力。面对流氓弹窗广告,不少老人的反应让人心疼,他们只会讪讪地笑,怪自己不懂,“老了,老了”,给孩子添了麻烦——将技术之恶、监管之缺等结构性问题,转化为

自我攻击、自我怀疑。

流氓弹窗广告,降低了老年群体的网络使用便利性,也放大了老年人网络使用的风险性。不少弹窗广告存在读取、存储、分析用户网络使用记录的情况,损害着老年人的隐私权。老年人被“精准画像”定位,也带来了被精准营销的可能,大量真假难辨的理财、保健、养老广告便精准抵达有着健康焦虑、理财需求的老人。现实情况是,各大厂商推出的长辈关怀模式、纯净模式、极简模式都效果有限,互联网的适老化程度还需加深。

人民日报客户端:弹窗广告对老年人的定向“轰炸”,本质上是“唯流量论”思维对这一群体权益的觊觎和侵害。虽然《互联网网站适老化通用设计规范》《移动互联网应用(App)适老化通用设计规范》等都明确规定适老版界面、单独的适老版App中严禁出现广告弹窗,然而目

前多数适老界面开发,对老人的帮助有限。

针对此类无良弹窗广告,监管需要加码加力。一方面,监管规则应紧跟弹窗广告形式的变化,提高治理的可操作性和精准度。另一方面,须建立提高违法成本、强化自我约束、实现协同治理的长效监管机制,加大处罚力度,对恶意推送弹窗广告、屡教不改的平台依法从重处罚,对那些把适老变成“坑老”的平台和软件要严惩不贷。此外,还需简化投诉流程,让老年人的维权诉求能够得到便捷、及时的响应与处理。

广西新闻网:当前多数App的适老化改造,仍停留在“放大字体、提高音量”的浅层层面,并未触及老年用户的真实痛点。老年群体的数字困境,不止于“看不清”,更在于“看不懂”“用不放心”。

技术之外,家庭的陪伴指导与社会的人文关怀,更是破解老年数字困境的关键。子女

应主动承担起“数字桥梁”的角色,耐心教授父母智能设备的使用方法,帮助他们辨别虚假信息与诱导链接;社区可开展常态化数字技能培训,组织志愿者一对一帮扶,让老年群体在实践中提升数字素养;社会层面则应倡导“适老友好”的价值理念,推动公共服务、商业场景全方位适配老年需求,让老年人感受到数字时代的温度。

中国甘肃网:老年人遭遇的“数字霸凌”,本质上反映了技术发展中的人文缺失——当数字经济突飞猛进时,部分企业忘记了“技术向善”的底线,将效率与利益置于人性关怀之上。破解这一问题,不仅需要技术与服务的优化,更需要全社会建立“共情意识”,尊重老人“慢慢来”的权利。数字时代的文明在于能否让每个群体都共享便利。数字时代,不能让老年人遭遇“数字霸凌”,应让老年人享受更好的数字福利。

山东临朐会言生:读了《找准自己的定位》一文,我不禁想起一位老同学的经历。她退休后到外地帮忙照看孙女,可因为两代人教育理念存在差异,她和儿媳屡次产生矛盾,自己也整日心情郁闷。

一次聊天时,我开导老同学,你是去帮忙照顾孙女,是辅助而非主导。现在生活环境不同,教育方法也有变化,管得过多、过于主动,其实是一种“越位”,既容易影响家庭和睦,也不利于孩子的健康成长。老同学听后豁然开朗,及时调整了心态和做法,与儿媳的关系也逐渐缓和。正如文章所讲,老人不仅要在工作上退休,在家庭生活中也要学会适时“退休”,多理解、少说教,多帮忙、不添乱。

石家庄李培育:《白求恩救了他的腿,他送雷锋当了兵》一文视角新颖,我计划这几天去华北军区烈士陵园,亲身感受白求恩、余新元与雷锋之间跨越时空的精神传承与深厚情谊。

1963年3月,雷锋的老战友陈广生在北京军区大礼堂作首场雷锋事迹报告,我有幸现场聆听。此后,我也响应号召,积极投身学雷锋活动,以实际行动践行雷锋精神。

陕西西安李文:读了《把养生过成自己喜欢的日子》一文我深有感触,养生本就没有固定模式,不必被条条框框束缚。

现实中不乏存在这样的现象:一些老人经不住所谓“专家”的小恩小惠,频繁参加养生讲座。有的“专家”称冬天穿袜子睡觉好,另一位却给出截然相反的说法。两种观点相互矛盾,依据也无从考证,让人听后无所适从。其实,养生就是生活本身。少生气、少纠结、放平心态,闲暇时读书看报,与亲友闲谈家常,身心舒展自在,便是最好的养生。

石家庄韩秀菊:读了《一辈子认准一件事 传递雷锋精神》一文,我深受触动。

我住在石家庄的一家养老院,院内孤寡老人较多。在日常相处中,大家彼此关心、相互帮助,有人遇到困难,大家及时伸出援手,有人不慎摔倒,我们主动上前帮扶。尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德,点滴温暖之中,正是雷锋精神的生动传承。

河南郑州李朝云:不少人买菜后,习惯连带塑料袋直接将蔬菜放进冰箱冷藏,天气回暖后,这种做法更为普遍。读了《蔬菜别直接带袋放冰箱》一文后,我才了解到这样存放并不科学。塑料袋不透气,蔬菜容易闷得变味、腐烂,还会吸附异味,影响健康。文章介绍了几种科学存储蔬菜的方法,让大家吃得更健康、更放心!

读报用报

饭菜做得香 报上有良方

石家庄温振海:退休后,我在老伴的鼓励下学起了做饭。经过一段时间的练习,家常菜的做法我基本掌握了,也得到了家人的认可。但时间久了,总觉得自己做的菜看味道一成不变,缺少新意。

一次闲聊中,儿子提醒我说:“爸,我在《燕赵老年报》的《百事顾问》版,看到不少改良饭菜口味的好方法,您不妨试试,厨艺肯定能进步。”我一听来了兴致,赶紧让儿子找来报纸。

不看不知道,一看真开窍!报纸内容丰富,尤其是《百事顾问》刊登的《如何煮一碗好吃的面条》一文,介

绍的煮面三大技巧让我茅塞顿开。我照着这“三技巧”操作,每次煮出的面条都根根分明、筋道爽滑。此外,我还从《我游我乐》版的《寻味》栏目里借鉴了炒菜、做肉的新方法,试着做了肉丝豆瓣酱卤和西红柿炒鸡蛋卤。一碗热气腾腾的面条,配上鲜香可口的卤汁,一家人可以按需搭配,个个吃得赞不绝口。

儿子笑着说:“爸,您现在做的面条卤,味道一点儿不比饭馆差!”我也由衷感慨:“饭菜能做得这么可口,一是老伴教我入门,二是《燕赵老年报》给了我实用妙招。”这真是:饭菜做得味道香,老年报里有良方!

坐而论报

凡人养生有高招

石家庄申德明:《保健养生》版的《凡人养生》栏目,读后让人受益匪浅。自该栏目开办以来,我每期必读、篇篇不落,像追精彩剧集一样满怀期待,看完这篇,就盼着下一篇早日刊发。

栏目之所以格外吸引我,关键在于两大亮点。

一是养生故事的主角都是身边普通人,不是遥不可及的名人、明星,他们都是和大家一样的寻常百姓,一下子拉近了与读者在心理和情感上的距离。咱们普通人的生活环境、生活条件差异不大,彼此的认同感也格外强烈。作者分享的话语朴实、接地气,如同邻里围

坐拉家常,听着亲切又暖心,我也格外愿意倾听他们的养生故事。

二是分享的养生经验务实管用,既简单易懂,又可信、可学、可践行。

比如《98岁老妈的养生之道》一文,总结了爱劳动、常吃素、人缘好、乐助人、无陋习五大要点,没有晦涩难懂的理论,人人都能做到,坚持下去必有益处;又如《百岁阿婆的“八要”养生经》介绍,心要平、脑要用、嘴要笑、胸要宽……言简意赅、朴实可信,极具参考价值。

《凡人养生》栏目贴近生活、实用贴心,让我收获良多,十分受用。

夸两句

小小少年郎 敬老有担当

石家庄王银海:我和老伴均已年逾九旬,我们都患有退行性膝关节炎,行动不便。前几天,我们到楼下打水时,遇到了中山西路红星小学的梁曼老师。她看到我们年迈体弱、拎水困难,便主动带着女儿陈玉竹和一名男同学上前帮忙,将六桶水帮我们一路送到家中。

最让我们感动的是,两个孩子只有七八岁,却如此懂事有礼,用小小的身影传递着尊老爱老的美德。这件小事温暖了我和老伴的心,也让我们看到了身边满满的正能量。特借贵报一角,向梁曼老师和两位可爱的小朋友表达最诚挚的谢意!

银龄逐梦

3月9日,河北老年大学开学了,一群群精神矍铄的银龄学子满怀对知识的渴望重返校园,开启了新学期的求知之旅。

为给老年学员营造温馨舒适的学习环境,学校工作人员进行了精心筹备。与往年相比,今年的迎新工作更显温情,工作人员主动走出服务台,协助学员查询课表、寻找教室,身着红马甲的志愿者则为学员们提供贴心的指引服务。

72岁的新学员李女士感慨道:“没想到工作人员这么贴心,从报名到上课,对每一个问题都耐心解答,我心里踏实又温暖!”



本报记者 杜雅楠 报道

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说

来信地址:石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座
电子信箱:yzlnbdzcz@163.com