

智能手机上 那些老年人掉过的坑

电子支付普及、社交媒体兴起以及健康码的出现,让老年人对智能手机的需求越来越迫切。然而,网络诈骗能力较弱的他们也可能掉进下面这些坑。

网购平台的“砍一刀” 老年人很容易“中刀”

许多网购平台的“帮我砍一刀”营销法,深受节俭的老年群体青睐,但老蔡却将软件从手机上删除了。他说,网购虽然东西多,但套路也特别多,一些所谓的“返现”奖励都是引流的幌子。老年人反应本就慢,买个东西还要“过五关斩六将”,耗费了大量的时间和精力,叨扰了那么多的好友,最终只是帮网购平台打了推广广告。“年纪大了还这样被戏耍,我就干脆把App删了。”

游戏App无孔不入

许多老年人使用的都是子女“退役”的智能手机,手机本身旧,存储空间也小,运行速度较慢,在老年人的手中变得越来越卡。

徐奶奶向孙女抱怨,手机速度越来越慢了,还会提示内存不足,连照片也拍不了了。孙女一检查,发现手机里多了许多从未使用过的

游戏App。一问才知道,原来奶奶在用手机时,常会有广告弹出,想关掉,反而不小心点了进去,将推广的App下载了。老蔡说,有时上网时还会跳出提示:“清理垃圾能让手机速度变快”,照做之后,并未发现有任何改变。

虚假信息满天飞 考验老年人的鉴别能力

在使用智能手机时,老年群体小心翼翼,怕用坏了手机,更怕把隐私泄露了。

老胡加入了许多兴趣爱好微信群。他发现,群里时不时有人转发针对老年人的虚假信息,如主题为退休工资增加的文章,他核实后发现文章内容不实,认定其目的就是骗点击量。“这种信息一出来,有人觉得是真的并转发分享,同一篇文章我可以在好多群里看到一模一样的。虽没有直接骗钱,但让我们花时间读了错误的内容,非常气人。”还有的



链接则会以免费送礼品等形式,诱导老年人填写自己的个人信息。

老年人如何避坑?

浙江绍兴市欢乐慈爱义工团开设了智能手机教学班,免费教老人们使用智能手机。其中最重要的就是网络安全教育。义工团秘书长刘丽佳表示,老人普遍容易被优惠信息所吸引,志愿者们会叮嘱老人们勿轻信任何不明信息,也会指导老人在广告页面中找到退出按钮。“天上不会掉馅饼,老年朋友上网时,尽量只使用熟悉的软件,注意分辨信息真伪,不要在非正规的链接中填写个人信息,如果有不熟悉的内容,最好要向年轻人请教。”刘丽佳说。

广西 周一海

■养生之道

小劳益身

老伴是个闲不住的人。

退休这两年,她先是在庭院里开了小菜圃,又在阳台上经营了一个小花房。每天提篮买菜、莳花弄草,喂的那只小狗追随后,在汪汪的叫声中,她忙碌着、快活着,竟越活越年轻了!用她的话来说是:“刀不用要生锈,人不动要生疾。要想长久,动腿动手啊!”

在老伴看来,“小劳”就是增加身体的动作,让身体各部分、各器官、各关节处于活跃状态,克服人性中“懒”的弱点,与自己的“懒”对着干,吃进去的热量不用来长肥肉,因为“养胖百病生”。生命活动是新陈代谢的过程,而新陈代谢水平的高低与人的劳动、锻炼密切相关。勤劳者由于体内新陈代谢旺盛,各器官的生理功能得到充分调动和发挥,因此肌肉健壮,筋骨坚强,脑力发达,耳聪目明,身体自然就好,寿命也必然会长。

前段时间,我带她去医院检查,医生说,老伴是60岁的身体,50岁的心脏,身体各项指标正常。我无比惊讶。要知道,老伴平时没有刻意去运动。医生解释说,年纪大了,虽要少做强度大的运动,但有条件也要天天到室外散散步。坚持每天晃晃头、甩甩手、扭扭腰、踏踏步、踮踮脚、哼唱歌,这些动作,别看是小劳,对身体很有益。古人说,形要小劳,无致大疲。故水流则清,滞则浊,就是这个道理。

一日,老伴吃罢早饭就到离家不远的几个超市转悠,转了一上午,买回来一小兜菜。我开玩笑问,够跑路钱不够?她笑着说,我是为了迈开腿,走动走动。买得多了,明天还会出去吗?天天出去买,出去走动,每天吃新鲜蔬菜,用不着冰箱还节省电,这是一举多得。

老伴有一双巧手,现成的饺子皮她不买,都是自己亲手做。采买物品时,她说要体脑并用,眼光要锐、手脚要勤、心算要准。多年来,老伴保持着小劳的习惯,享受着劳动的欢乐,行动麻利,一点看不出老相。心情无比愉悦,一年之中连感冒也未曾患过。

广西 陆明华

■养老感悟

能知天命就是幸福

五十,是一个特别怀旧的年龄,盘点成败得失,往日记忆。韶华转瞬即逝,其实也有很多东西值得回味。

五十而知天命,知天命有限,把有限生命活得洒脱充实一些,不躲避事业的酸甜苦辣,不推脱家庭的琐事义务,少些苛求,多些责任心,以求心安神定。

五十而知天命,知生命短暂,学会放下、学会沟通、学会忍让、学会认错、重视生命、珍爱健康。在有限的生命旅程中减少浮华。

五十而知天命,知晓这个年龄是疾病找上门的时候,保重身心健康实为重要。生命是“存折”,存折有利息,要像经营事业一样经营自己的生命,廉以养心,勤以养身,淡泊名利,随遇而安,以使生命获得最大的“利润”。

五十而知天命,经过坎坷磨砺后少了冲动、多了理性,不再有狂妄与幻想,而从花开花落、云卷云舒中体悟人生,知晓平常日子、健康体魄就是福祉。

五十而知天命,不要戚戚于已逝的青春,无论它是轰轰烈烈还是平平淡淡,都已成过往。“自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。”秋天自有秋天的乐趣,关键是要激奋向上、不甘寂寞,保持鲜活有力的青春心境。对酒当歌,人生几何,曾经的跋涉耕耘,如今的闲适收获,何尝不是一份幸福的延续。

湖南 喻子

晒作品

咏老有感

腊梅吐艳冬害臊,老树新花春又笑。

晚霞映红人生美,心宽似海情如潮。

湖南 吴松柏



垂钓怡情又养生

钓鱼是一项有益于健康的娱乐活动,可以放松身心,陶冶情操,调节神经有助于强身健体、延年益寿。其益处主要有以下几点:

第一,垂钓环境好,有益身心健康。当离开喧闹的城市,来到安静的水边时,顿觉心旷神怡。新鲜空气中的负离子丰沛,含氧量高,同体内的血红蛋白及钾、钠、镁等正离子结合,使血液中的氧增多,携带的营养物质增多,就会倍感精力充沛。

第二,强身健体,提高反应能力。钓鱼过程中需要察看分析

情况,掌握起竿时机等,都需要开动脑筋,有利健脑。钓鱼并非一蹴而就,要经过练习才能得心应手,锻炼反应能力,也提高了脑细胞的灵活性。

第三,钓鱼可以保护和恢复视力。经常钓鱼,既看远处,又看绿水,碧海蓝天,有助于提升视力。

第四,钓鱼可以扩大交际圈。中老年人经常参加钓鱼活动,可以互相交流,有利于放松心情,扩展胸襟,利于健康。

第五,钓鱼可以活动大脑。

要想钓好鱼,还颇费不少工夫。鱼竿、鱼线、鱼钩、鱼漂等器具需自己精心组织。天气、场地和季节的差异,也会影响钓鱼的成果,需要做好功课。在考虑这些点点滴滴中可以锻炼大脑,使人的全身都运动起来。

第六,钓鱼可以使人心情顺畅,心态平和。钓鱼时可凝神、可放松,鱼儿上钩的刺激使人开心和喜悦。全身心投入垂钓之中,不被琐事所烦扰,能舒缓压力、调整情绪。

山东 郭旭光