



破解银发族“数字鸿沟”，我们还能做什么

□ 本报记者 杨易臻 程晓琳

手机点单、软件叫车、自助挂号……这是年轻人习以为常的智能化生活,但对于老年人来说,他们可能需要“加速小跑”才能跟上时代的脚步。自2020年国务院办公厅出台《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》,社会各界对于“银发族”的“数字鸿沟”问题的关注程度持续上升,各种“适老化”改造措施也层出不穷。但是现有的适老化真的“适老”吗,是否符合老年人的真实需求?弥补“数字鸿沟”,我们还能做些什么?

聚焦银发社会 ③

数字海洋中,被裹挟前行的“银发族”

“请打开超市APP扫码结账。”在超市的自助收银台处,头发花白的王阿姨遇到了一个不大不小的“尴尬”。她手忙脚乱地调出微信付款码,一遍遍对准机器的扫描口,却无济于事,环顾四周,身边却没有前来帮忙的超市员工。身旁五六岁大的小孙子睁大圆溜溜的眼睛,疑惑奶奶为什么只是买一串香蕉却要花费这么长的时间。

在这家大型连锁精品超市,自助结账的柜台仅接受超市配套的独立APP进行结账,不接受微信、支付宝的付款码。“没想到逛个超市也会遇到这样的麻烦。”王阿姨无奈地说。“超市设有工作人员,如果有不会用自助结账机的老年人,都可以来人工柜台用现金结账。”当询问该连锁精品超市门店经理时,对方给出了这样的回答。人工服务虽然“在场”,但并不“到位”,导致初次踏入该超市的老年人很可能无法第一时间寻求帮助。

同样的“尴尬”也发生在其他很多场合。前不久,一则“老人咖啡店要求人工点单被拒”的新闻火上热搜,引起了网友对该连锁咖啡店的批评。记者实地探访发现,街边常见的连锁咖啡店、快餐店虽然多保留了人工点单服务,但通过店员点单,老人无法使用电子优惠券,有时现金点单竟是手机点单的两倍价格。

“玩不转”智能手机、被智能技术排斥的群体是庞大的。第50次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2022年6月,我国网民规模为3.62亿,60岁及以上非网民群体占非网民总体比例为41.6%。非网民在日常生活中会遇到诸多不便,其中“没有健康码无法进出公共场合”“线下服务网点减少导致办事难”“买不到票、挂不上号”等烦恼位居前列。

为弥合这条“数字鸿沟”,近几年,相关政策频频发出。2020年11月,国务院办公厅发布了《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》,针对老年人出行、消费、文娱等常见

生活场景,解决老年人使用智能设备的困难。2021年4月,工业和信息化部发布《互联网网站适老化通用设计规范和《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》,要求主要互联网网站、APP进行适老化改造。2022年11月,中国科协等单位联合印发方案,共同开展“银龄跨越数字鸿沟”科普专项行动,助力老年人适应日常高频生活场景中的智能化改变。

政策出台后,变化在发生。《互联网网站适老化通用设计规范》中提到的43款主要APP几乎都在一定时间内进行了适老化改造,搜索引擎、支付服务、打车服务纷纷推出适老版。出行、医院、超市等高频生活场景,也都出台了便捷老年人生活的措施,并配备了一定的服务人员。但现有适老化措施的实行情况如何,是否真的起到便利生活的作用,还需要银龄群体自身作为“裁判”。

“适老化改变已‘上场’,但是否真的‘到位’?”早晨的南京市玄武湖公园,虽薄雾笼罩,但老年人晨练、会友的热情丝毫不减。他们熟练地打开健康码,扫码入场,打开手机上的广播,伴随音乐翩翩起舞,有人架着手机,拍摄同伴的舞姿。

“现在生活已经离不开手机了。出门一部手机在手,钱包、相机都不用带。智能手机确实带来了许多便利,咱们老年人也想不断学习。”66岁的唐阿姨对记者说。除了和朋友们来公园晨练,唐阿姨还时常参加老年大学的同学聚会、走秀活动,“大家都想把这些最美的场景拍摄下来、剪辑成视频保存。”虽然老年人对于音乐、剪辑等新潮的手机软件学习热情很高,但因为老年群体的特点,短哲、零散的课程无法给他们带来持续的帮助。

南京江北新区大街道新庄社区老年大学教师王晓红表示,为满足社区老人学习手机的需求,老年大学也开设了手机课程,“我们请外面的年轻人来上了一两节课,老师教得也很好。但是毕竟老年人记忆力不如年轻人,上课时学会的东西,下课就忘了。同时,老年人更倾向手把手教学,课堂一带多模式可能无法满足这点。”

“长辈版”“关怀版”APP的真实使用情况也离理想有一定差距。“大部分人都不用长辈版的APP,因为他们习惯一开始普通版本的APP之后,开启了关怀模式,字也变大了,按键的位置也调换了,反倒不习惯了。”她补充,虽然老年人很欢迎关怀版的手机软件,但还是希望软件页面不要改变太多,仍然能方便找到各个功能,页面设计也要能适应屏幕大小。根据老年大学中不少学员反映,他们最注重手机APP的便捷性,“比如扫健康码,出去旅游时就会发现各地的扫码程序是不一样的,有的地方的健康码扫一下码就能出现健康码界面,而有的地方需要打开软件主页,点很多次才能出现,这就不方便。”

“所谓长辈版应用软件不能仅仅停留在放大字号、加粗字体上面。”江苏省产业技术研究院适老社会科技创新中心主任潘天舒表示。潘天舒认为,开发者自身要多为老人想一想,也需要打开反馈渠道听一听老人真实的想法。“老人对APP设计的参与是非常必要的,他们对于APP的体验、反馈,都需要‘被听见’。”其实许多老人内心对于智能手机持愿意接纳、学习的态度,但在使用时屡屡受挫便慢慢消磨了热情。

“对待银龄群体,要为他们提供更多可能的生活方式,鼓励他们与年轻人互动。”在潘天舒看来,社会共治是实现“数字反哺”的最佳方式,从家庭到基层社区,银龄群体的需求声音可以加大“音量”,奏出“银发与黑发”交响曲。

智能技术拥抱银龄群体,未来还能做什么?南京大学社会学院社会工作与政策系教授陈友华在《疫情防控、技术进步与数字鸿沟消减》的主题发言中提出,消弭“数字鸿沟”,一是要帮助老年人培养个体学习与使用数字技术的兴趣爱好与能力,二是要改变老年人自身对数字技术使用的主观态度。

一些企业已领先走在践行“适老化”社会责任路上。江苏移动市场部业务经理蒋无瑕介绍,江苏移动已将线下渠道的“学堂”变为“课堂”,对全省2000多家营业厅进行人员培训和布局改造,定期在营业厅内开展手机课堂培训;联合政府和属地街道,实施“送课上门”。无锡移动联合无锡市老龄委举办“无锡市老年人运用智能技术专项普及培训”活动;南京老年大学联合南京市民政局,在全市多个社区开展“智能手机使用和防电信诈骗”培训。

鼓励老年人熟练掌握智能技术,也有创新实践。2022年10月,江苏省科协等单位联合举办了以“悦智慧·越快乐”为主题的2022年江苏省“智享银龄”系列主题科普活动,并举办江苏省第二届老年人智能手机运用大赛,大赛吸引超97万人参与。

“智享银龄”系列主题科普活动负责人、江苏省科学传播中心党总支书记李鲜明介绍,大赛针对老年人可能遇到的一些困难和风险,在“手机应用”“科学运动”“防诈骗”“营养健康”四个方面出题。在“手机应用”方面,还特别设置了“模拟学习”功能,老人可通过大赛学习挂号、出行等手机操作。

“从比赛结果来看,目前能熟练使用手机的还是知识层次比较高的老年人,但一些文化层次较低、身处乡镇的老年人在使用手机中还存在一些困难。未来我们希望能更深入地走进基层,进入社区开班进行科普,希望基层老年人也能‘老有所养、老有所乐’。”李鲜明说。本地高校服务本地,近期江苏省认定的首批17个“江苏高校银龄学习中心”陆续开课,这也将成为弥补“数字鸿沟”的新型“试验田”。

“我们把银龄学习中心作为一个承担社会责任的平台去看待,努力将中心建成老年群体的求知乐园和精神家园。”苏州大学继续教育学院院长廖世林介绍,苏州大学作为今年江苏省认定并公布的17个首批“江苏高校银龄学习中心”之一,借助苏州大学的教学资源优势,开设了手机摄影、形体模特、健美操、太极拳、朗诵与发声、声乐与表演、书法等10门实用课程。开课前期学院走访调研了大批银龄群体需求,“在课程策划和具体课程设置上,也有老同志的参与,这样可以紧密贴合银龄群体的需求。”

未来,高校如何借助自身优势教育资源服务当地更多银龄群体?廖世林认为,银龄学习中心与社区合作开展学习教育,将教育资源深度下沉到社区,是未来银龄课程惠及更多人的“良方”。目前,苏州大学继续教育学院与苏州市总工会合作搭建了线上学习平台,图书、课程教学资源全民共享,为银龄群体打开了学习的另一扇门。

技术搭台、教育唱戏,“双剑合璧”共推“一出好戏”。南京大学也自主研发了线上学习智慧平台“瞰学堂”,学员在报名后可以线上学习相关课程,并可反复观看,有效解决学员知识遗忘速度较快的难题。为银龄人群连接触手可及的智能生活,花开遍野之势犹可期。

不久前,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施 科学精准做好防控工作的通知》,明确“重视发挥中医药的独特优势,做好有效中医药方药的储备”。如何筛选切实有效的中药或复方?全小林认为“临床和科研并行”。他说,以临床痛点提示科研方向,找到循证证据,再让科研成果回归临床,最终指导临床实践。“随着时间的推移和实践的积累,中西医对于新冠肺炎的认识必然会不断深化,相应的理论、方案、技术、药物等战略储备会不断加强,相信我们会为解决新冠疫情做好积极准备。”

对话全小林院士:

加强中医药战略储备 发挥其在新冠疫情防控全周期作用

□ 本报记者 蒋明睿 策划 陆丹丹

近日,江苏康缘药业研发生产抗新冠病毒散寒化湿颗粒正式开售。该药用于寒湿郁肺所致疾病,为《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》推荐药物,这标志着可用于新冠防治的药物“图谱”中再添一员猛将。中医药为何能在新冠疫情防控全周期发挥作用?《健康周刊》采访了中国科学院广安门医院全小林院士。

这款药由全小林院士研制,来源于新冠肺炎疫情早期的“武汉一号方”。全小林院士根据多年的中医临床经验,结合当时疫情地域气候特点、患者人群病症制定了中药协定方——寒湿疫方。该药集合了汉代麻杏石甘汤、汉代葶藶大枣泻肺汤、明代达原饮、宋代神效散、清代藿朴夏苓汤五大经典名方,主要用于新冠肺炎的治疗。

“中医药在抗击新冠肺炎疫情中发挥了举足轻重的作用。”全小林表示,中医药有着独特的理论体系和治疗手段,面对突发感染疾病可第一时间介入,通过辨证论治找到疾病共性机制,从而提供独具特色、行之有效的治疗策略、方药和技术。此外,中医药能发挥治未病的传统优势,从预防、治疗到

康复全链条干预。中医药之所以能发挥优势,是因为主要通过调整机体内环境达到扶正祛邪的效果。他比喻“人体好比土壤,在没有找到病因种子的时候,先改善土壤,也是有效思路。”

记者梳理多版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》发现,越来越多中医药被纳入治疗方案,为何针对新冠会有这么多不同的中药出现?全小林告诉记者,他将新冠肺炎的自然病程总结为“郁一闭一脱一虚”四个阶段,如“郁”的核心病机是邪郁卫气,“闭”的核心病机是疫毒闭肺。“针对不同阶段的新冠肺炎,开具不同的中医处方。即使是同一阶段的新冠肺炎,由于发病地域、发病季节、毒株种类,以及患者体质的差异,患者的症候表现亦有所不同。”“同病不同方”正体现着中医“辨证论治”的原则,也是“百家争鸣,百花齐放”的正常表现。

现在正值冬季,又到了适宜新冠病毒生长的气候条件,全国各地确诊病例不断增长,在这种形势下用于治疗新冠肺炎的药物显得尤为重要。目前全球已经批准上市的口服特效药只有两个:默沙东的Molnupiravir(莫诺拉韦)和辉瑞的Paxlovid(奈玛特韦)。中医讲“大疫出良药”,在临床实践基础上,对经典

方进行优化、组合,同时加入实验有效的中药组分,进而研发出可明显改善症状、降低转重症、促进核酸转阴及减少后遗症作用的中药新药,这也是一条快速应对疫情的路径。散寒化湿颗粒的出现就为治疗新冠肺炎提供了一种新的治疗药物选择。

全小林介绍,该方在实际应用中积累了大量经验和数据,仅2020年2月到3月间该方使用量达72.3万付,治疗了5万余人,既包括轻型、普通型患者,也包括重点人群。在后续2年多疫情防控中,又在河南、吉林、江苏等省市使用,覆盖人群达到30余万人,使用220万余付。

相较于其他处方而言,该方之特色在于使用徐长卿、贯众、地龙,以及大剂量的白术、茯苓。适用于寒湿疫之郁阶段和郁闭阶段,肺脾湿盛、痰盛者尤宜。散寒化湿颗粒不仅可改善患者发烧、乏力、干咳等上呼吸道常见症状,对食欲不振、腹泻等消化道症状也有很好的疗效。

“不论毒株如何变异,激发人体正气的理念不变,这是时至今日中医药对抗新冠依旧有效的主要原因。”全小林表示,中医认为“体内自有大药”,人体是一个有一定调整和修复能力的生态系统,中医可通过汤药、针灸等特色

治疗方,驱除入侵邪气,调整机体内稳态,修复内环境,使病毒失去赖以生存的舒适环境,从而实现抗病毒治疗的效果。

目前国内疫情多点散发,形势严峻复杂,全小林也给出相应建议,他认为,要坚持中西医结合的治疗方案,临床和循证证据均显示中医药在重症转轻症、轻症康复、致死率降低层面上有独特优势。而现代医学的流行病学调查以及重症的急救措施,又与中医药互为补充。“因此,应坚持中西医并重、多学科交叉,以临床疗效为导向,提高患者治愈率,降低死亡率。”

不久前,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施 科学精准做好防控工作的通知》,明确“重视发挥中医药的独特优势,做好有效中医药方药的储备”。如何筛选切实有效的中药或复方?全小林认为“临床和科研并行”。他说,以临床痛点提示科研方向,找到循证证据,再让科研成果回归临床,最终指导临床实践。“随着时间的推移和实践的积累,中西医对于新冠肺炎的认识必然会不断深化,相应的理论、方案、技术、药物等战略储备会不断加强,相信我们会为解决新冠疫情做好积极准备。”

“我们希望通过自身优势教育资源服务当地更多银龄群体?廖世林认为,银龄学习中心与社区合作开展学习教育,将教育资源深度下沉到社区,是未来银龄课程惠及更多人的“良方”。目前,苏州大学继续教育学院与苏州市总工会合作搭建了线上学习平台,图书、课程教学资源全民共享,为银龄群体打开了学习的另一扇门。”

技术搭台、教育唱戏,“双剑合璧”共推“一出好戏”。南京大学也自主研发了线上学习智慧平台“瞰学堂”,学员在报名后可以线上学习相关课程,并可反复观看,有效解决学员知识遗忘速度较快的难题。为银龄人群连接触手可及的智能生活,花开遍野之势犹可期。



节气话养生

□ 本报记者 王甜
策划 陆丹丹
实习生 王梦霏

大雪时节是冬季最寒冷的时候,人体阳气也会随着自然界的阴气转正而潜藏于体内,冬季藏养到了最关键的时刻。本期《节气话养生》栏目记者邀请到了中国中医科学院江苏分院、南京中医药大学附属中西医结合医院、江苏省中医药研究院副主任中医师王省,来为大家详细解读大雪节气的养生防病要点。

中医认为冬季是万物潜藏的时候,养生要顺应自然规律。在日常生活中应该如何做好防寒保暖工作?王省解释,冬季是伤阳气的季节。头为诸阳之会,心脏是阳中之阳,这两个部位是阳气聚集的地方,也是容易耗散的地方,因此寒气的侵袭容易导致心脑血管疾病。大雪时节有时雨水较多、天气阴冷,外出要戴好帽子、围巾。同时腹部、背部也需要加强保暖。寒从下上,建议晚上泡泡脚,可以起到疏通全身经络、补充阳气的作用。

冬藏是冬季养生的一个重要原则,主要包含精、气、神三个方面。“藏精指的是保护肾,肾是先天之本,也是先天之经所聚集的地方。”王省提醒,冬天尽量早睡早起。早睡可以养精蓄锐。藏气主要是藏阳气,冬季天气比较阴冷,早起容易伤阳气。尤其是喜欢锻炼的人,建议等到太阳出来气温回升了再出门活动。此外要补温,多食用具有温性作用的食物。注重头部、颈部、手脚的保暖。而藏神主要是保持神志恬淡安静、寡欲少求,避免是非、调整心态,使内心处于平静状态。

从中医来看,如何预防心脑血管疾病的发生呢?“一方面是要避寒取暖,另一方面要控制好血压、血糖,关注体重变化,体重的增加可能是血压、血糖升高的信号。要做好高血压、高血糖、尿酸这些指标的监测。”此外,坚持戴口罩、勤洗手、勤通风,避免到人员聚集的场所。

俗话说冬季进补,开春打虎,我们应当避免哪些盲目进补的误区呢?王省提醒,冬季严寒,胃酸分泌也比较多,适合进补,但要讲究进补的原则。对于脾胃来说要以通为补,并不是说吃得越荤越好,要适合脾胃的个体差异。“牛羊肉、坚果是具有温补作用的食物,但阴虚内热体质的人要少吃,一些高血压、糖尿病患者也要注意温补食物的副作用,因为这些食物容易引起血压、血糖、尿酸的升高。”温补也要有度,要荤素搭配。此外,水果的补充也是非常重要的。冬季寒燥,可以用萝卜、梨、银耳煮汤食用,可以起到润肺化痰的作用。温补的同时也要注意一些饮食的禁忌,尽量避免吃冷的食物。

怎样科学合理地在冬天进行户外锻炼呢?王省提醒说,锻炼的时机一定要选好。早上寒气太重,易引起血管收缩,不利于血液循环,所以早上不要出去太早,等太阳出来再出门,并且要戴好手套、帽子等出门锻炼。其二,锻炼之前不要空腹,最好喝一点温水,或少吃一点粥之类的食物。其三,锻炼之前要做好准备活动。运动量不要太大,可以选择慢跑、球类运动,比如羽毛球、乒乓球。老年人可以选择太极拳、八段锦以及健身操等。运动时间上,建议一周5天左右,每次30分钟。

冬季气候严寒,万物凋零,很多人在这个时候会情绪低落,有哪些能让人舒畅情绪、愉悦身心的调节方式呢?王省说,冬季养生最主要的是保持心境平和,避免产生极端情绪。中老年人到了冬季更要注意情绪的乐观、豁达,遇到事情一定要先节怒,对自己异常的情绪有一个明确的认知,可能这种情绪所带来的伤害就减轻一半了。可以用写的方式来缓解,可以多听听音乐,也可以选择用运动的方式改善心情,甚至多晒太阳也可以改善情绪。在工作疲惫的时候可以多吃一些坚果、巧克力,水果可以吃一些苹果、榴莲,促进多巴胺的分泌。

