

M 民声焦点
inshengjiaodian

S 声音
hengyin

“银发低头族”日愈增加 身心健康需留神

■本报记者 肖颖婧 文/图

近日,市民吴女士告诉记者,自己年过花甲的母亲染上了“网瘾”,一天到晚对着手机,茶余饭后不再聊天散步,凌晨时分还能听到房间里传来短视频的声音……这样的画面,引发了不少市民的共鸣。以前总说年轻人是“手机控”,但不知从什么时候开始家中的老人也疯狂地刷手机了,甚至比年轻人还“上瘾”。

近年来,随着智能手机的普及,老年人对智能手机的应用也逐渐增多,但有些老年人“触网”后深陷其中,成为“银发低头族”。那么,手机究竟给老年人的日常生活带来哪些利弊?又对老年人的健康带来多少影响呢?

老年人: 快乐生活 独立上网不求人

“退休啦,不干了,革命生涯到站啦……”几年前退休的陈女士正绘声绘色地向姐妹们分享自己在抖音上刷到的段子。陈女士说,因为女儿远嫁外地,她在退休后就成了“空巢生活”,平时空闲时间一大把,最大的爱好就是刷抖音上的短视频,各种搞笑的段子总是逗得她捧腹大笑,生活都快乐了许多。

除了刷视频,陈女士还时常在自己的账号上传视频,一条视频要拍十几遍才能满意。最近,她还学会了用“剪辑”编辑视频,把自己的照片嵌入各种花卉和山水模板中,配上喜欢的音乐,虽然收到的点赞数不多,但每一个点赞都让她兴奋,觉得颇有成就感。

而且,陈女士还是一位“银发羊毛党”,通过扫码分享、砍价、拼单等方式在各种APP和小程序上“薅羊毛”,不仅能够熟练地在各个平台间“横跳”,还能掌握各种APP的羊毛红利期,利用“薅”到的各种优惠,陈女士买到了不少物美价廉的商品。

“已经退休了,玩手机还不能自己做主吗?”面对儿子的劝说,游先生如此回怼。年近七旬的游先生也开始玩转智能手机,他认为,智能手机已经是现代人的生活必需品,老年人也不例外,必须与时俱进。

“以前弄个健康码还得求助年轻人,心里真是有点憋屈。”现在,游先生觉得自己“独立”了不少,日常扫码亮码再也不用求助子女和路人,而且还能用手机打牌消遣,在网上了解各种最新资讯,和朋友聊起天来也多了谈资。不过,游先生也发现,手机看久了不仅眼睛酸,有时还会头昏脑涨。

家用摄像头亟须纳入公共管理

近年来,越来越多的家庭在自家门前安装摄像头,对维护全家安全、预防解决纠纷起到了积极作用。但与此同时,家用摄像头安装不规范导致的侵犯隐私权问题以及信息泄露风险等,也引发了不少争论。

有人认为,只要不影响到他人的利益,摄像头怎么装,是个人的自由。也有人提出质疑,尽管家庭属于私密空间,但摄像头对准的是楼道或小区场地,如果拍摄到邻居及居民的行为举止,则已涉嫌侵害他人隐私。对此,专家指出,应当进一步细化摄像头的安装规范,划出禁区 and 底线。

2020年5月28日通过的《民法典》对隐私权作出清晰界定:“隐私是自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息。”《民法典》第一千零三十三条规定:“任何组织或者个人不得进入、拍摄、窥视他人的住宅、宾馆房间等私密空间;拍摄、窥视、窃听、公开他人的私密活动;拍摄、窥视他人身体的私密部位。”对照上述规



公共场所随处可见低头玩手机的老年人

子女: 老年人缺乏判断力 “钱包”身心皆受损

老年人使用智能手机跨越“数字鸿沟”,本来是一件好事情,但一些老年人也开始过度使用手机,沉迷手机的事例屡见不鲜,“网瘾老人”的出现也给家人带来了不小的烦恼。

市民江婷打开微信家族群,“秘史”“秘闻”“重磅消息”“惊天内幕”等字眼跃然“屏”上。“长辈们每天都在群里分享这些链接,不辨真伪照单全收,有时提醒他们不要散播谣言,还被回怼‘你懂什么’。”江婷表示,一些长辈长期受这些博眼球的不实消息影响,对社会时事都持质疑态度,好像老年“愤青”,令人很是担心。

江婷告诉记者,自己的父母也受到了短视频的“毒害”,以前晚饭过后,父母都会一起下楼散步,而现在各自在沙发上“低头”,手机里传来阵阵魔性的笑声和激昂的音乐,特别是一些讲述子女不孝、夫妻矛盾、婆媳关系的视频令父母十分“入戏”,常常一边看一边为此愤愤不平,还曾将视频内容影射到现实生活,继而引发家

庭争吵。

谈起家里的“银发低头族”,市民陈先生的心情也很复杂,“我爸爸患有慢性病,本来就要严格控制饮食,而他却迷信朋友圈的养生偏方,经常根据养生文章制作各种‘黑暗料理’,还为购买保健品交了不小‘智商税’。”陈先生和妻子已经多次为了此事与老人发生争执,但老人依然我行我素,令人十分无奈,“现在怕的不是浪费钱,怕的是老人乱用偏方伤身体!”

记者在采访中发,网络上一些养生偏方、奇闻逸事、历史秘闻等文章对老年人影响颇深,缺乏判断力的老年人常常对此深信不疑,把“网上说”奉为圭臬。大数据的精准推送让老年人在庞大的网络世界里日趋封闭,谣言、伪科学、极端思潮、网络诈骗乘虚而入,无情收割老年人的经济利益。

建言: 摆脱“网瘾” 需让老年人老有所乐

“银发低头族”为何越来越多?记者调查发现,他们普遍具有“孤独感”和“脱节感”,因而寄情于网络上虚拟的“归属感”。移动内容平台头条联合澎湃新闻发布的《老年人互联网生活报告》显示,全国或有超过10万老年人在手机网络上呈现极致孤独的生活状态,几乎全天候生活在移动网络上,60岁以上的老年用户日均使用

时长达到64.8分钟,平均每个老年用户一天登录5次APP。

“老年人退休后时间充沛,所处环境和心态也发生变化,丰富多彩的网络世界对他们极具吸引力。”市老年大学教师黄文勇表示,网络已经渗透衣食住行的方方面面,老年人对网络必然有一定的需求,许多老年人在退休后内心会出现一定的空虚感,“触网”后就容易造成沉迷。

“老小孩,老小孩,老年人就像小孩一样充满好奇心却又有些任性,一味限制只会适得其反。”黄文勇建议,相比苦口婆心劝说老年人“戒网瘾”,打造安全干净的网络空间,引导老年人正确使用网络更为重要。网络平台在建设上应该从根源上管控拦截诈骗、推销、哗众取宠等不良信息,或者推广“老年人模式”,设置合理的上网时间。

此外,文化娱乐形式较为单调也是老年人沉浸虚拟网络的影响因素之一。黄文勇建议,子女们可以帮助老年人培养兴趣爱好,丰富晚年生活,鼓励他们参加老年大学的书画、弹琴等培训班,让老年人走出虚拟世界,在现实生活中“老有所乐”。考虑到老年人活动范围较小,社区里也可以开辟一些活动场所,组织老年人参加集体活动,打造社区养老模式。黄文勇举例说,如广州市白云区的梓元岗社区,老年人不仅可以可以在家门口的“长者日托中心”唱歌、跳舞、打太极等,还能加入社区志愿者队伍,为其他需要帮助的长者提供力所能及的服务。

公共场所吸烟该禁绝

■邵爱霖

公共场所吸烟,在一些地方仍屡禁不绝。据相关部门统计,我国吸烟人数超过3亿,15岁及以上人群吸烟率为26.6%,烟草每年使我国100多万人失去生命。

公共场所吸烟,既对吸烟者自身健康造成严重伤害,也会对其周围人群的健康造成更大危害,污染公共场所,是一种不健康、不文明、不道德和缺乏修养的坏习惯。

日前,漳州市卫健委、市爱卫会办公室联合向全市机关企事业单位和广大市民朋友发出,积极开展“无烟单位”创建活动,率先做到室内公共场所全面禁烟;自觉遵守和维护在公共场所禁止吸

烟的规定,不在公共场所吸烟;工作交往不敬烟,礼尚往来不送烟,鼓励吸烟者早日戒烟等六条禁烟控烟倡议。

公共场所和办公场所禁烟不仅是文明健康的生活方式,也展现一个人自觉遵守社会公德的良好修养。为此,机关企事业单位干部职工和广大居民要立即行动起来,从自身做起,以身作则,珍爱生命。

同时相关部门要加强宣传,通过张贴控烟标语、标识和发放宣传传单等方式宣传禁烟控烟,促进吸烟危害的宣传入脑入心。在中小学校发起“拒绝第一支烟,做不吸烟的新一代”的签名活动,鼓励学生为健康、为形象,珍惜自己,绝不吸烟,养成健康生活方式。

警惕健身房圈钱诱骗套路

■杨玉龙

随着生活水平的不断提高,人们对健康的追求日益强烈,去健身房锻炼身体接受更专业的健身指导成为许多人的选择。但是也正如媒体所报道,健身房中的套路也值得警惕。退卡无门、无端跑路、诱导续缴、霸王合同……这些不仅让消费者难圆健身梦,更阻碍着行业的发展。

通过相关案例来看,一些健身服务经营者在经营服务中未能依法全面履行合同约定义务,或违背消费者意愿,频繁更换教练,或相关的教练缺乏必要的安全知识,或擅自关停约定的服务项目,均让消费者权益受损。

遏制健身房圈钱诱骗套路,关键是强化对市场的监管。相关

部门与健身行业协会应制定专业的健身教练培训标准及资质认证体系,同时加强对健身教练培训、认证机构等的监管,建立起完整有效的追责机制。

对于经营者而言,应认识到,面对日趋激烈的行业竞争,唯有依法与诚信才是正途,这应该是底线所在,靠诱骗和套路只能得一时之利,无法长久。

同时,消费者也需要增强防范意识。比如,在选择健身服务经营者时,要认真仔细阅读合同条款,对相关权利义务了然于胸,警惕合同中的不合理条款。还如,在选择教练时,多注重观察教练的专业水平和能力,以提高训练质量,降低运动风险。面对权益被侵害,要勇于积极主张自己的权利。

有照为证 施工需注意 安全第一



近日,记者在市区天下广场小区附近看到,工人在装修店面、拆除玻璃墙时忽视安全保障,未佩戴安全帽,未设置安全护栏,存在一定安全隐患。记者呼吁工人应提高安全意识,安全施工。有关施工方也应加强对工人的安全教育培训,尽可能排除施工安全隐患。

本报记者 黄子君 摄影报道

扔香蕉皮引发赔偿,敲响不文明行为的警钟

■丁家发 文 杨靖 图



因走在小区人行道上踩到香蕉皮,浙江温州年过八旬的王大爷摔伤导致右踝关节骨折。于是,经过查阅小区公共视频后王大爷向龙湾法院起诉,向扔香蕉皮的吴女士索赔相关损失。经过温州两级法院审理,近日,温州市中级人民法院做出终审判决,吴女士承担60%的赔偿责任,共赔偿19461元。(5月20日《温州都市报》)

随手扔香蕉皮,在生活中司空见惯,虽然是一种不文明行为,但大多数情况下未造成他人伤害,或造成的伤害微小,一般不会引发矛盾和纠纷,更不会赔偿。然而,浙江温州的吴女士就没有这么幸运,她在小区人行道上扔块香蕉皮,导致年过八旬的老人摔伤,最终被法院判决赔偿了近2万元,可谓因小失大。笔

者认为,这样的教训有警示意义,不文明行为导致他人生命健康和财产损失,也要承担相应的法律责任,广大市民当引以为鉴。

这是一起完全可以避免的民事纠纷,如果当时吴女士多走几步路,将香蕉皮扔进垃圾桶,便不会惹上官司。本案中,吴女士乱扔香蕉皮,属于有损社会公德的不文明行为,同时存在损害不特定公众身体健康的隐患和危险,主观上具有明显的过错,且其行为与造成王大爷的损害结果具有因果关系。吴女士未能遵守不随手扔垃圾的文明要求,随意丢弃香蕉皮,忽视了由此可能产生的危害后果,从而导致王大爷滑倒受伤,理应承担相应的民事赔偿责任。经过两级法院审理,综合考量吴女士行为的过错程度、因果关系等因素,终审判决吴女士承担60%的赔偿责任,共赔偿19461元。此案教训深刻,随手扔块香蕉皮的代价实在太大了,估计吴女士今后再也不敢乱扔果皮了。

境卫生和安全,是起码的道德要求。不随手扔垃圾、不随地吐痰,不仅是市民维护环境干净整洁的责任,也是文明素质的具体体现。从一般意义上讲,不文明行为仅仅属于道德谴责范围,不会直接产生法律意义上的强制性否定结果,但如果因为不文明行为产生了损害后果,那么,当事人就需要承担相应的法律责任。本案就是一个典型例子,吴女士扔块香蕉皮赔偿近2万元的教训,给一些市民敲响了不文明行为的警钟。

以案为鉴,警示市民在做出类似不文明行为之前,一定要考虑可能产生的恶劣影响和危害,千万不能随心所欲,图自己一时之方便,做出乱扔果皮和垃圾等不文明行为,否则,就有可能重蹈吴女士的覆辙,付出不必要的代价。

读者建议 uzhejianyi

道听图说 sotingtushuo