

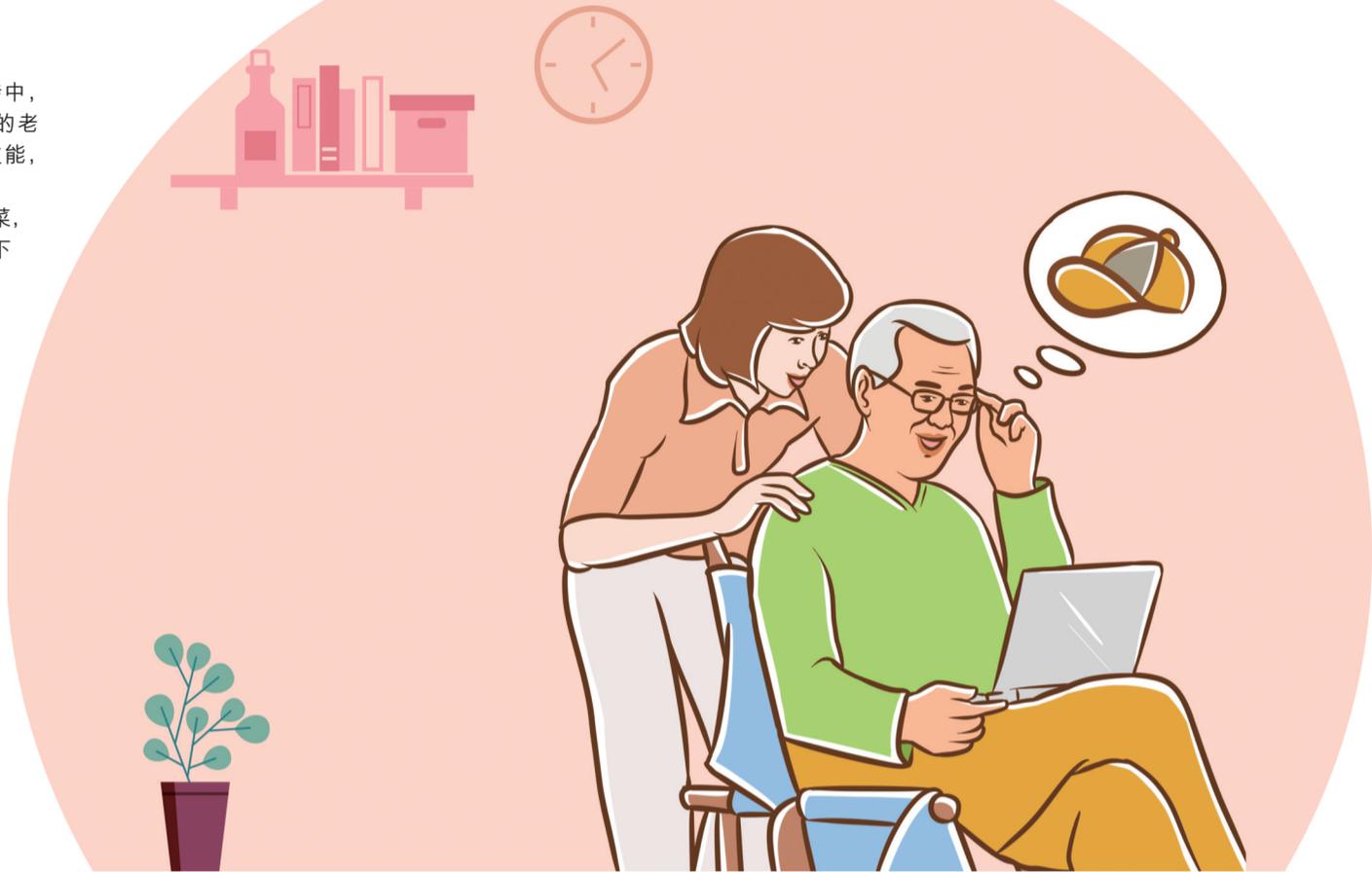
疫情宅家触网 老人“解锁”新技能

专家提醒:老年人不断学习值得肯定,但要保持正常的生活规律

新冠肺炎疫情目前持续好转中,但不少子女都已经意识到,家中的老人在这段时间里解锁了很多新技能,“长了不少本事”。

“以前,我婆婆在门口超市买菜,只用现金,现在都会自己在微信下单团购了”“父亲在家用kindle看电子书,也会自己从网盘里找免费资源了”……子女们表示,老人接触新事物的“本事”在这三个多月时间内得到了迅速成长。不过也有子女表示担心,家中老人似乎对一些新事物有些沉迷,譬如有的会不分白天黑夜地刷手机,毫无节制地购物……对于这种情况,安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹给出建议,接触新事物是一件好事,但老年人自己要调整认识,保持正常的生活规律,在保证身心健康的情况下才能去接触新事物。

□ 记者 祁琳



抖音上学习新技能 做出各种花样面点

合肥市民郭女士在这段时间里,时不时地都在刷着抖音,“以前总看孩子们在看,一看就是几小时,还时不时模仿其中的视频,我一直觉得这是一件挺浪费时间的事情。”郭女士没想到,自己在疫情期间,有了大把的空余时间,也开始刷起了视频,发现了其中的另外一番天地,也挖掘出了自己的新潜能。

郭女士今年55岁,在家里照顾卧病在床的母亲。郭女士说,疫情期间,有天母亲突然想吃花卷,但外面的店铺都没有营业,一时间她没有了办法。

女儿告诉她,可以自己学呀,但郭女士很为难,一直以来,自己在厨艺上不太成功,女儿向她推荐了几个抖音视频,郭女士就照着手机试验了起来,第一次做花卷就成功了。

这样一来,郭女士仿佛解锁了新技能,“如有神助”,跟着网上的各种面点视频,花样花卷,粗粮馒头,甚至连好看造型的面点都开始尝试。加上亲人很捧场,郭女士更是欣慰,而且越做越有意思。现在打开郭女士的朋友圈,都是晒美食的照片,郭女士也爱上了在手机上找寻新花样。

尝到甜头后 看到优惠就想下单

“说实在的,我以前为什么不利用手机购物呢,实在是太方便了。”合肥市民陈阿姨告诉记者,自己现在经常下单,有时候甚至有些痴迷,看到做活动就想下一单。

陈阿姨说,手机是儿子换新后“淘汰”下来的,自己凑合用着,手机里面装了不少APP,但她不会用,不仅如此,还觉得手机不安全。平时购物也喜欢用现金,“有时候买东西,有人说现在还用现金的真是少之又少了,但我也没放心上。”

此次疫情期间,一家人的衣食住行都受到了很大的影响,陈阿姨家的吃穿用度基本上都是靠着儿子网上解决。“有时候他上班去了,会帮我下单,然后我再去小区门口取。”这样一来,陈阿姨要买的东西多,也不再麻烦儿子,她就自己开始下单,谁曾想,陈阿姨尝到了甜头,“真的是很方便啊,而且价格一目了然,时常还有优惠红包,有时候竟然比自己去店里买还要便宜一些。”

最近,小区里的菜鸟驿站与超市进行了合作,经常推出团购优惠等,陈阿姨时不时地会翻看这个团购群,“看到优惠就想下单。”陈阿姨也意识到自己有些“疯狂”了,被家人“批评”。“东西还是要仔细比较,不能盲目下单,买一堆实际上并不需要的东西回来。”

在线练歌跳舞,足不出户也能如愿

来自芜湖的王师傅是一名广场舞爱好者,今年70岁的他,从外表看出来实际的年龄,疫情期间,在家里闲得慌,在小孙子的帮助下,他在网上下了一些有关广场舞的APP,在线跟着跳。

“这也是一种爱好,一天不跳跳,感觉会难受。”王师傅说,跟他有同样感觉的还有自己的几个舞伴,“我们会视频啊,拍一些视频大家一

起学习。”

不仅仅是王师傅,叶阿姨也喜爱唱歌,去年她就想去老年大学学习,但是受到疫情的影响,想上老年大学的心愿暂时是泡了汤,“我女儿给我网购了一套装备,有话筒,还有一套架子。”叶阿姨说,自己在手机上下了APP,跟着唱歌,“也挺有趣的,在网上也很方便。”

学习摸索,寻找电子书资源

说起父亲有什么新技能,合肥市民汪先生告诉记者,他的父亲也不知道从什么时候开始,爱上了看小说,常常在手机上看,“因为怕他伤眼,加上上了年纪,本身看手机上的字就觉得小,看着不方便,我就买了一个电子书送他。”

汪先生说,刚买来的时候呢,父亲还挺感兴趣,觉得电子书携带方便,而且字体还能随意调

整,但是没过多久就闲置了。“他找不到资源,也不会转换,就不用了。”汪先生介绍。疫情期间,父亲在家又重新掏出来了电子书,“父亲自己琢磨着寻找资源,也在微信上找到了一些免费提供资源的公众号,直接搜索找到自己想要的书。”汪先生说,父亲生活上是一个怕麻烦的人,现在也愿意接触新事物,愿意自己去学习并摸索,不愿落后。

建议:学习值得肯定,但要保持正常生活规律

这段时间里,不少老人都发掘出自己的潜能,学习接触更多的事物,但也有些老人及其子女有着困扰。“我婆婆就爱上了砍价,逢人就加微信好友,要发链接帮忙砍价,他们还建立了砍价群,很多东西买回来也是闲置。”有子女抱怨,“不仅如此,有时候在家照顾孩子,只顾自己玩手机,入了迷,孩子都自己开了门出去了,都没能及时发觉。”

针对这些情况,安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹称,随着年龄的增长,老年人脑功能会逐渐衰退,包括记忆力、对新事物的接受能力等等这些认知功能,会有生理性的下降。“用进废退,所以老年人尝试一些新鲜事物,有利于延缓认知功能的下降,通过学习新鲜事物获得的满足感,也有利于情绪的调节,减少焦虑抑郁等负性的情绪,是值得肯定的。”

但同时,王莹也表示,对于刚刚接触的新事物,“这种所谓的沉迷实际上是一种新鲜感,是一种正常的心理状态,不仅限于老年人。对于这种情况,我们要理性的看待。”

如果老年人在接触这种新事物的同时,不影

响他正常的生活,不必过度紧张,等新鲜感消失,花在这件事上的时间自然会有所减少。如果做这些事,比如说网购等,耗费时间精力过多,影响正常生活,就要加以调整。

老年人本人自己要调整认识,要保持正常的生活规律,在保证身心健康的情况下才能去接触新事物。晚辈亲友首先要在心理上支持老人,在这个特殊时期多给予陪伴和关心,避免老人因为仅能从这些事物上寻找快乐,从而过度沉迷,也要帮助老人改变认知,讲清道理,避免影响正常生活。

【新生代跑旅SUV】MAZDA CX-30正式开启预售

近日,「新生代跑旅SUV」MAZDA CX-30在长安马自达南京工厂正式下线并公布预售价格:12.99万元-17.69万元。新车将推出1款手动挡和7款自动挡共8款车型,提供水晶魂动红等5种车身颜色供用户选择。本次预售还公布了3款自动挡车型—2.0L AT 质悦型,2.0L AT 嘉悦型,2.0L AT 耀悦型的主要配置亮点。新车即日起接受预定。在马自达品牌走过百年之际,MAZDA CX-30以领拓中高端小型SUV市场之姿再次代表马自达品牌向世界汽车市场呈现极致匠心和进化精神。