

【今日观察】

愿每个人都能赶上时代列车

□高路

据媒体报道,不久前,有张图片火爆全网,引来大家排队点赞,图中是无锡火车站针对无健康码者的提示牌。接着,很多网友纷纷晒出其他火车站的“同款”举措。这些火车站针对无法扫码的老人、儿童等特殊人群,专门设置绿色通道,可按照指示牌上的指引,走车站爱心通道,去专设的服务台。

此举解决了无码乘客的乘车难题。提示牌用这么大的字体、这么醒目的设计,显然是为了老人小孩以及一些特殊人群量身定制的。指示牌上的文字浅显易懂,没有什么口号,遵循的是实用至上的原则。这些细节体现了铁道部门的用心服务。

身处一个变革的时代,科技发展日新月异,新的技术新的模式不断兴起,在你还没发现它们时,它们就可能已经迅速进入实用。智能手机才出现几年,可是看看现在,一部手机联通世界,

几乎将个人生活的方方面面给包揽了,多数公共服务都能在网上办理。技术革新如此迅速,让人常常有种追着时代跑的感觉。

当一些人用着智能手机,享受着科技进步带来的便利时,也不能忘了另一部分人还在用老人机,还搞不清楚网购是怎么回事。当一些人觉得新科技让生活更为简单轻松时,另一些人却觉得它是横亘在眼前的难以跨越的门槛。如果我们不作更多的考虑,那么,可能有一部分人的权利会受到伤

害,他们被新技术挡在了门外。

当生活服务甚至政务服务被搬到网上,资源向网上集中,线下就自然处于劣势。比如买火车票,网络开售可能很快被抢光,熟悉网络操作、眼明手快的年轻人自然更具优势,可以想象,若老年人加入这场手速比赛,败北无疑,更何况许多老年人连上网操作都不会,线上抢光线下自然无处可买。那么,就像那个火车站一样,应该为老年人等特殊人群设立绿色通道,帮助他们迈

过门槛。新技术的推广普及,需要为他们设置一个缓冲区域,通过缓冲来给他们更多的准备时间。在某些领域,甚至需要永久开设绿色通道,随时展开特殊人群服务。

绿色通道的利用率可能不高,成本可能较高,但它是社会运行不可分割的组成部分。所幸的是,已经有越来越多的人意识到它的重要性,主动设置绿色通道,顾及特殊人群的需求。这些人性化举措,传递了温暖,增加了文明的厚度。

【有话漫说】



图/陈彬

“欢乐课间”

□堂吉伟德

据《成都商报》报道,四川凉山州喜德县则约乡中心小学校长阿说木加带领400多名小学生跳鬼步舞的视频在网络上走红,某平台的视频播放量超过150万,很多人给他们点赞。视频中的这名校长今年45岁,从教已26年,领跳“鬼步舞”的视频让他一下子成了“网红校长”。这样的创新与尝试,可以得到更多的普及与推广。

陪伴父母,别再等来日方长

□张莉萍(本报)

上周日是重阳节,也是我们的“敬老节”。央视新闻提及一个数据:假如一年只有过年7天回家陪父母,一天在一起顶多相处11小时,若父母现在60岁能活到80岁,我们实际和父母在一起只有1540个小时,大约64天。

一到重阳节,各种爱老文章就开始发酵、泛滥,还有很多市民的朋友圈被各种孝老、敬老照片和事件刷屏,社会上组织开展重阳节活动,商家也是第一时间打出优惠促销的“亲情牌”。

现实生活中,人们总是习惯说“我经常给父母打电话”,也经常安慰自己“我现在努力赚钱,就是为了父母能过得好一点”,更喜欢借助于各种节日包括母亲节、父亲节表达对父母的心意。不可否认,生活节奏的加快,使得不少人忙于工作和应酬,以至疏于与父母辈、祖

父母辈见面或交流,如果不是重阳节,恐怕不少人都早已忽视了家中母亲的唠叨和父亲的牵挂,就连陪伴都成了网络空间里的“打卡”游戏,甚至还有人理直气壮地借助重阳节这天“恶补”一把,就算对老人尽孝了。对于这些,仅仅只是想要自我原谅的一种心理安慰。

为人父母,没有哪一天不惦记着自己的孩子。这种惦记,也让老人们的孤独感更深刻。父母想要的并不多,聊聊家常,叙叙亲情……如此简单的期盼,很多时候会化作对孩子“忙”的理解与迁就,成了奢望。

作为子女,真该好好想一想,究竟该怎样孝老、敬老、爱老。孝顺不是到了节日才体现的,而是润物细无声般渗透到每一天,孝顺不是一种形式,不是朝夕之事,也不止在重阳节这一天。而是要从日常小事出发,于细微处见真情。

陪伴父母,别再等来日方长。但这不仅要儿女们更多用心,有空常回家看看,也需要国家政策在陪护假等方面更多支持,让人们有更多团聚时间,让老人们有机会在儿女陪伴中安度晚年。而这对我们即将到来的老龄社会也尤其重要。

【微言大义】

④彭爱珍#树木提前做体检城市生活更安全#

据新京报报道,目前,北京的“树木医生”已率先在东西城为5万多株树木进行了“体检”。在极端天气到来前,针对可能

发生问题的树木,专业队伍可提前观测和预判,及时干预,减少树木倒伏造成的人财物损失。

北方的冬天,常有大风大雪等极端天气,一些枯树更容

易发生倒伏,给行人和车辆造成伤害。所以,冬季到来之前,及时给树木体检很有必要,而且,“一树一策”的治疗也有利于树木的健康生长,让城市生活更安全。

关注老年人健康,自己看完记得转给爸妈!

常言道,人活百岁,不同的人有不同的“精彩”。积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。

老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物,蔬菜、水果,奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。适度运动,循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,每次运动时间30至60分钟为宜。戒烟越早越好。如饮酒,应当限

量,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。

保持良好睡眠,每天最好午休1小时左右。定期自我监测血压,测前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中。老年人应该每1至2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽,空腹血糖<7.8毫摩/升,餐后2小时血糖<11.1毫摩/升,或糖化血红蛋白水平控制在7.0%至7.5%即可。

老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

重视视听功能下降,避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;定期检查视力,发现视力下降及时就诊。坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

老年人90%以上的骨折由

跌倒引起,平时避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。预防骨关节疾病和预防骨质疏松症,注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过适度运动提高骨强度。

预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视觉空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降,近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

用药须严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证、避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”“偏方”“新药”“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药及时就诊。

老年人每年至少做一次体检,早发现、早干预慢性疾病,降低疾病风险,保存好完整病历;外出随身携带健康应急卡。

