

如何不让老人困于“数字迷宫”？

线上预约“犯难”、被二维码“绕晕”、算法推送“成瘾”……随着智能技术广泛应用，一些老人在出行、就医、消费等日常生活场景中面临操作困难，犹如陷入“数字迷宫”。

数字化浪潮中，如何让老人享受到科技带来的便捷？



图片来自网络

“银发族”的数字困局

智能汽车、电视、音响、手机，乃至智能马桶等家居产品，在设计时主要面向年轻人，功能繁杂、操作复杂。一些产品未考虑到老年人的特点，让不少老年人感觉手足无措。

因线上操作繁琐，72岁的江苏无锡市民张大爷和老伴至今不会网上挂号、手机打车。“小孩在外地工作，我肠胃不好老跑医院，每次挂号、检查都得花两三个小时。还不会打车，路上只能忍着难受坐公交。”张大爷说。

一些手机APP的适老化改造浮于表面。工信部发布的《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》对手机APP适老化改造有明确指导规范。但记者发现，不少手机APP的“关怀版”一级界面字体变大，点击进入二级界面，页面布置、字体却与正常版无异，“换汤不换药”仍让老人无所适从。

《2024年移动互联网应用适老化现状与创新趋势》报告显示，目前网络上超50%的APP尚未提供“长辈模式”，且部分APP的“长辈模式”入口过深、不明显，不利于老年用户快速、便捷地切换使用。

层出不穷的弹窗广告、信息诱导也让不少老人苦恼。81岁的退休教师王阿婆一人独居，习惯通过平板电脑看电视。“每次看着看着，就有广告弹出，很难取消，广告界面挡住半边屏幕，特别影响观感。”

有老人吐槽，一些手机软件“手抖一下”就跳出弹窗广告，像“狗皮膏药”一样，一旦点错隐蔽的关闭按钮，还会下载不知名软件。“因为误点诱导信息，还泄露了手机号码，各种骚扰电话不断。”

《2024年移动互联网应用适老化现状与创新

趋势》也指出，有接近30%的APP在“长辈模式”上存在广告或营销性内容，不仅影响使用体验，也可能诱导老人消费，增加安全隐患。

“冲浪”无忧，阻碍何在

记者采访发现，“银发族”要想真正跨越数字鸿沟，仍需破解个人、企业和社会等方面的核心痛点。

记者走访多家城乡养老院发现，不少老人不愿、不敢接触电子产品，认为自己“搞不懂”。“他们害怕杂七杂八的智能产品。”一家养老院工作人员说。

子女和亲友的指导是多数老人掌握智能技术的重要途径，而据此前云南大学团队开展的相关调研结果显示，48.6%的老年人表示孙辈在指导其使用手机时缺乏耐心，代际之间“数字反哺”效果仍有提升空间。

企业研发动力不足，也成为阻碍之一。“我们也希望为老年人研发更多高科技产品，但前期花费投资大，而这一群体大多节俭，企业无法预期能否盈利。”南京软件谷一名产品经理坦言，多数企业在为“银发族”开发智能产品时会犹豫。

部分企业专门成立科技部门，组建研发团队，围绕老人需求推出护理、保洁、就餐等上门生活服务的APP，但推广难度较大，下载、下单的仍以年轻人居多，且因缺乏价格优势、日活量较低，运营维护难以为继。

“社区也开展过数字技能培训，电子支付、网购下单、预防网络诈骗等培训内容很实用，但互动性差，很难一对一手把手指导；很多老人大屏幕都看不清，再加上记性不好，教了第二天就忘了。”一名老年人智能手机培训班的志愿者说。

受访专家表示，老人“触网”问题与地区经济差异密切相关。城市与乡村之间的数字鸿沟有待弥合，在一些欠发达地区，农村老人消费能力有限，尚未融入互联网生活。

化“鸿沟”为“红利”

今年印发的《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出，“开展数字适老化能力提升工程，推进互联网应用改造”。国家发展改革委等多部门也出台文件，要求“推进适老无障碍设施与公共服务数字化改造，积极发挥社会和市场力量助力重点人群跨越数字鸿沟”。

受访专家表示，在数字浪潮下，有效破解老年人“不敢用”“不会用”智能技术的难题，既关乎社会关怀，也是挖掘银发经济潜力的必要举措。

云南大学政府管理学院教授李静指出，不少老龄化程度较高的国家都专门推出网络无障碍建设法规，为老人使用智能技术进行政策设计；我国在数字社会建设过程中也应加快推进数字无障碍立法进程，为弥合银发数字鸿沟提供制度保障。

专家建议，将智能设备与社会公共服务的适老化、可及性改造纳入无障碍建设范围，针对老年群体出行、就医、购物、文娱等场景完善适老产品和服务。同时，鼓励并引导企业加快研发改造各类适老智能应用，如“一键叫车”“一键呼救”“刷脸支付”等，进一步减轻老人操作负担。

江苏省老年大学协会秘书长徐建设表示，应注重研究不同类型老人的差异化需求。一方面加快实施“数字扫盲”，通过组织开展相关培训，帮助老人提升数字素养；另一方面，为习惯智能技术的老人营造清朗网络空间，开展老人防沉迷、防诈骗等方面教育引导。

专家指出，应注重子女对老人的“数字反哺”作用，鼓励子女帮助老人筛选智能化养老服务及产品，指导老人利用智能技术提升生活品质；同时，通过推广亲情模式、家庭模式等，提升老人使用智能产品的便捷度和自信心。

此外，要有更温情的社会“兜底”保障。

专家表示，目前我国仍有许多老人属于“非网民”群体，在妥善引导其接纳智能生活的同时，要避免数字偏见与社会排斥。在推广智能技术适老化改造过程中，应为有使用困难的老年群体保留传统服务方式，尤其是在一些公共服务窗口和平台，必须提供替代方案兜底。

来源：新华社

中医养生正流行 有些误区要避免

中药是中国的传统医药，每个人在生活中或多或少都有接触。当下，在互联网的助力下，人们对于中医诊疗以及中医养生的关注度空前高涨。中医二附院专家石隄提醒，无论是中医诊疗还是中医养生都是非常科学严谨的，有些“时髦”不能赶，有些误区要避免。

中药茶饮并非人人适合

中药茶饮是当下非常受欢迎的商品。对于那些平常就喜欢喝茶的人来说，饮茶的同时还能养生，何乐不为？但专家提醒，中药茶饮不同于中药，不宜盲目跟风。

专家介绍，中药茶饮是中医“药食同源”理念与当下流行饮食文化的融合产物，但并不能跟传统中药的疗效相提并论。中医讲究辨证施治，药物的使用需根据个体差异来确定，市面上流行的中药茶饮，比如添加了枸杞、山楂、陈皮等成分的产品，并不适合所有人，特别是一些有过敏体质和胃酸过多的人群。此外，传统中药的炮制和煎煮都有严格规范和要求，简单快速制作的中药茶饮很难达到这一要求，市民在选购时应当保持理性，

不应期待其具有与中药相同的治疗效果。

煎熬中药后 药渣不要喝

当下，一些所谓的“养生”短视频中提出，煎熬中药后产生的药渣要喝掉，因为都是“精华”。专家介绍，这种说法没有科学依据。

专家介绍，中药有沉淀物是正常的现象。中药饮片的类别千差万别，有植物、动物甚至还有贝壳类，因此在煎煮过程中产生沉淀物是很自然的。对于药渣，其实在《伤寒论》中有着详细的记载，其中所说的“去滓”就是把中药的沉淀物去掉。煎熬中药时难免有饮片的稀碎物质混入药汁中，建议在服用中药前，先用布或细孔滤网过滤一下，可以避免药渣混入药汁里。此外，久置的中药会出现分层现象。在喝之前，加热的时候最好能搅拌一下，如果快喝完的时候碗底仍有沉淀物，那就留下最后一口别喝了。

用药剂量及时间应遵医嘱

一些人将中药当做保健品长期服用，美其名曰“有病治病，无病防身”，其实这种做法是不对

的。“是药三分毒”这句话是有科学依据的。中药与西药一样具有双重性，既能治病也能致病。例如，人参、西洋参过量服用，会出现心悸、头痛、眩晕等不良反应，而大剂量马钱子能使人肌肉关节僵直。中医历来讲究“中病即止”，切勿轻信偏方，盲目随从。

专家提醒，煎熬中药并非时间越长，药汁越浓越好。煎熬中药是将中草药中的有效成分不断释放、溶解的过程，当药液中的有效成分浓度平衡后，这一过程就停止了。继续煎熬，也不会产生更多的有效成分，反而会使药液中的有效成分不断蒸发，甚至会使有效成分在持续高温中遭到破坏，药效降低。

此外，药物剂量是根据患者的年龄、体重、病情来定的，不能随意增减，以免带来不良后果。大剂量服用中药，不仅可能打破身体的吸收平衡，还可能造成慢性中毒等状况，谨遵医嘱，不急于求成才是正确的服药态度。一剂中药按作用可分为君、臣、佐、使，有主次之别，如果方中缺药，不可随便使用其他药物代替。

来源：今晚报