

微博微信,众多老人进军低头一族

当心,中老年人更易诱发肩颈和腰部毛病

本报记者 沙艳秋

市民董先生近日花钱替老妈修了下手机,原因无他,60多岁的董妈妈淘米时刷屏,不小心把手机掉淘米水里了。提到低头族,人们更多的是想到年轻人。其实,近年来,随着智能手机、平板电脑的流行,越来越多的老年人也迈入了低头族的行列。而随之加剧的肩颈酸痛、用眼过度,也困扰着在这方面本就不算健康的老年人。

为啥低头:微博微信 家人朋友

“去吃一位长辈的寿宴,结果有两桌老人专桌上,近一半的老年人在低头刷屏。咳,现在低头族也老龄化了。”

“最近发微信要小心,我妈‘入侵’朋友圈啦。”

……

以上,均为记者近期在朋友圈中看到的。有图有真相,看来老年朋友们还真是进军低头一族了。

那么,老年朋友们进军低头族是为了啥呢?

“微信上有不少知识,看起来蛮有趣的。尤其是很多生活小常识,保健小知识,挺长知识的。”66岁的陈阿姨说。

“哈,我主要是为了看看女儿在干什么,了解她的工作生活情况。”62岁的吴阿姨说。

近日早晨,记者在京口实验小学门口看到了正在发微信的郭伯伯,一句“最后一天送孙子上小学,明天他就毕业考试了”,道出了郭伯伯颇有感慨的心情。而很快,他

的微信便有了来自朋友的评论,有的感慨时光易逝,有的祝福郭伯伯的小孙子考试顺利。郭伯伯说,他的微信基本都是这一类的生活点滴记录。一开始他是在朋友的引导下用上微信的,现在已用了一年多,有空的时候看看自己发的微信,感觉就是一本电子日记。“这里面有我和老伴去宝塔山看樱花,有我陪孙子考级,有老同学来拜访,有些事情当时也就是一个记录,回过头来看看,挺有意思的。我曾经对朋友说过,这用文艺点的话来说,就是记录着平凡人的幸福。”而市民孙阿姨则说,她最大的兴趣是通过微信看到在外地的孙子的每日点滴。“有人说一些年轻父母是‘炫子狂魔’,满微信都是孩子、孩子、孩子,但是我就喜欢看我儿子和媳妇发的孙子的事情。虽然他们在外地,但我就会觉得孩子在我身边一样。这可比打个电话,干巴巴地问‘吃啥了’‘天气冷小心生病’好多了。”



资料图片

最终结果:眼酸颈痛 不敢实说

“我妈昨天跟我说,她的脖子酸得抬不起来,眼睛看东西也有点糊。她说,应该是手机玩多了,我让她不要玩了,可她说她戒不掉。”市民肖小姐的母亲手机发帖、上微信、发微博,那叫玩得一个溜。用肖小姐的话来说,基本上是早晨起来第一件事是看手机,有没有朋友发图,要不要呼应一下;晚上睡前最后一件事还是看手机,有没有朋友发话,要不要点个赞;白天更是手机不离手,眼睛时刻盯着看。原本中老年人人群中容易出现颈椎生理曲变,这样一来,自然要眼酸颈痛了。

有这样毛病的老年朋友还不在于少数。65岁的陈先生原先是一名操作工,用他的话来讲,学历不高的他,“写文章比登天还难,没有颈椎这类的人文专属毛病”。然而,最近他却去某盲人按摩中心办了卡,有事没事就去推拿下颈椎。“玩手机玩的,都不好意思跟孩子讲,也不好意思去看医生。”陈先生有点不好意思地说,“亲戚朋友们好多都在玩微信,有时候朋友们约着聚餐

或者一起出游,也都是在微信上讨论时间、地点,我再不加入的话,就显得不合群了。谁知道一玩起来就收不了手了,我现在不仅刷微信,在手机上看网页,还玩手机游戏。成了个十足的‘手机控’。”陈先生说,他现在和很多年轻人一样,出去就习惯性找免费WIFI,为了确保随时能上网,他也给手机包了一个月20元的流量呢。

成了智能爸妈,玩手机的老人与子女和朋友多了沟通,但随之而来的肩颈和眼睛上的不适也让子女们开始着急。“我前阵子陪老爸去医院看了颈椎和眼睛,医生说他用眼过度,此外因为长时间低头导致坐姿不良,肩和腰都要休息,医生让他做理疗呢。”说起这些,市民卫女士颇有无奈。

针对老年低头族,医生们也提出了建议:除了避免用眼过度,由于中老年人肩部和腰部肌肉因老化而弹性较差,成为低头族便更容易诱发肩颈和腰部毛病,中老年低头族每玩10分钟一定要休息一下。

有啥经历:囧事趣事 频换手机

加入低头族的老年朋友们说起自己的囧事趣事也是关不上话匣子。

在古城公园晨练的周阿姨向记者讲述了自己的一件囧事:“那时我刚学会发微信没多久,打字都是手写,很慢。我儿子就对我说,有时发个图就行了。比如,表示认可可以发个微笑;表示祝福可以发朵花。我就让他教我,结果我那天不知道是眼花还是手抖,竟然把一个表示亲亲的图发给了我一个男同学。我当时就吓到了,急忙叫儿子来,然后儿子就告诉我,在一定时间内是可以撤回的。但我还是觉得窘得不得了。”

主要忙着观察女儿动向的吴阿姨则说自己有段时间被女儿“关进了小黑屋”。“我也说不清楚,反正就是她设置了一个什么,我就看不到她发的微信了,我开始还觉得奇怪,她最近怎么安静了。后来觉得不对劲,我就给她发微信私聊,结果就发现不能对

话了。后来,我就直接问她了。原来,她谈了一个男朋友,互动频繁,还时常秀一下合影,她觉得还不到时间给我看,就把我屏蔽了。我平时基本不和她私聊,有事都是打电话,所以开头还真没发现。不过,那时也是因为我才开始学着用微信,不太懂,现在肯定不会再发生了。”

成了低头一族的老年朋友们对手机的要求也越来越高了。市民戴小姐向记者讲述了她父母的一个转变:“以前他们用的都是最便宜的老人手机,只要铃声响,按键大就可以了。开头时,他们还坚持用小灵通不肯换,直到成为最后一批使用者。用上手机后,开头都是我们淘汰的旧手机,手机换了更换时也务必要买便宜的。玩上微信微博后,他们对手机的要求提高了,现在都是2500元以上的智能机。”

而记者在采访中发现,低头族中的老年朋友们用三星、苹果、小米的还真不少。

德松教育暑期招生火爆进行中

祝贺旗下品牌——扬州大成培训中高考再创喜讯

中高考喜报

- 100多人达到省一本分数线;
- 120多人达到省控制二本分数线;
- 200多人通过江苏省本科录取分数线;

奖励政策

- 大成培训已发放40000元奖学金奖励高考优秀学员;
- 凡考上清华北大的学员再奖励5万元/人

- 90人中考总分超过700分;
- 196人达到四星级高中录取分数线;
- 483人达到普通高中最低录取线。

奖励政策

- 大成培训已发放60000元奖学金奖励中考优秀学员;
- 对于特别优秀学员提供《中考精英计划》高中三年免费辅导。

中考精英计划

德松教育为中考优秀学员提供高中三年免费辅导

- 镇江市中考前30名学员高中三年免费辅导;
- 请于7月1日-7月30日之间凭中考成绩到德松教育各校区免费申请。



梦溪路校区 85935866

镇江市学宫巷50-10号(外国语学院北20米)



丁卯校区 85935966

镇江市丁卯镇路江南世家南门(西50米)