

# 老年日报

2021/01/22

星期五

庚子年十二月初十

总7989期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄、南昌、沈阳、鸡西同步印刷 出版:老年日报社



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

## 抗疫已一年,老人有哪些收获和感受? 本报调查显示 七成多认为更接近智能时代

□本报记者 元红

2020年艰难过去,2021年春天即至。经历了一年时间,全国上下与新冠疫情斗争,给人们带来太多体验和感受。原以为,许多老人会因“疫”情绪低落,但近日,老年日报读者社会问题调查中心发出的百份“说说您一年来有哪些收获与感受”调查结果显示,这场灾难竟意外锻造出中国老人骨子里的乐观与坚强、积极与振奋。

### 逼着玩转智能手机

原以为年老了,智能时代离自己很远,没想到因为疫情却收获了玩转智能手机的技能。青岛73岁的徐昌岭因疫情出行乘车需要扫健康码,子

女不在身边的他硬是靠自学,把智能手机玩得极嗨。“扫健康码那都是小意思,微信里的功能基本全难不住我,支付、缴费、手机充值、外卖,甚至网购都学会了!”像这样的老人在调查中占76%,文化层次高者比低者学习能力、接受能力更强。

### 坚持运动收获健康

健康是许多老人追求的,调查显示,正因为居家隔离,却让三成老人重获健康。自去年2月以来,许多老人因疫情而失去“自由”。尽管如此,哈尔滨年逾古稀的马福领和年逾九旬的田桂云,却收获了健康。每天坚持室内慢跑一万步,这份近一年来的坚持,让马女士的膝关节疼痛消失得无影无踪。更令人称奇的

是,91岁的田桂云每天坚持在床上立腿、蹬腿等动作一小时,一年未曾感冒。

### 制作音视频成网红

为了生计,“面条奶奶”——河北省邢台市的崔瑞坤自制视频讲述自己的平常生活,深圳八旬老两口甘雨洲和宋惠萍玩抖音传播正能量,年逾古稀的国家三级心理咨询师范德有学做音频在网络宣讲精神养老,这些老人不甘寂寞,奋发学习,散发出满满的正能量。

### 收获超越血缘亲情

“疫情期间,让我们捡了个女儿,成为没有血缘的亲人。”年逾七旬的哈尔滨老人石艳霞、于东林老两口激动地说。他们的独生儿子在北京,

一年来他们与楼下邻居徐彬一家处得像亲人一样,老少三代,尽享天伦之乐。调查中,哈尔滨市南岗区老年志愿者协会的姚伟民介绍,这种暖心事志愿者做得不少,“花甲之年的牛秀英就给辖区的空巢老人送了六个月饭,一日三餐啊!”

对这些老人的收获,天津市老年问题学者郝麦收表示,当人处于困境时可能会激发出潜能,发挥出特殊的禀赋和耀眼的光彩。卫生战线白衣战士们的精湛技术和献身精神,全国人民坚如磐石的排山倒海的抗疫力量,正是这些正能量,锻造出中国老人的神光异彩。

## 声音

日前,世卫组织总干事谭德塞在世卫执委会上发表讲话,批评一些富国囤货、插队、走后门、推高物价等问题。谭德塞说——我必须直言不讳:世界正处于灾难性道德失败的边缘,而这一失败的代价将是世界上最贫穷国家民众的生命和生计。一些国家和公司嘴上说着公平分配,却仍在优先双边交易,绕开COVAX计划(新冠肺炎疫苗实施计划),推高价格,还试图插队。

## ■导读 入主白宫,拜登执政之路面临三大挑战

详见2版



## 全面消杀

20日,石家庄赵陵铺路街道上河原著社区,工作人员正有序进行消毒工作。据了解,石家庄市已于近日对以中高风险地区为主的全市域开展全面消毒。 翟羽佳

## 中方对蓬佩奥等实施制裁

我国外交部发言人21日宣布中方对蓬佩奥等人实施制裁。

发言人表示,过去几年,美国一些反华政客出于一己政治私利和对华偏见仇恨,罔顾中美两国人民的利益,策划、推动实施了一系列疯狂的行径,严重干涉中国内政,损害了中国的利益,伤害了中国人民的感情,也严重破坏了中美关系。中国政府捍卫国家主权安全发展利益的决心坚定不移。

中方决定对在涉华问题上严重侵犯中国主权、负有主要责任的28名人员实施制裁,包括特朗普政府中的蓬佩奥、纳瓦罗、奥布莱恩、史达伟、波廷杰、阿扎、克拉奇、克拉夫特以及博尔顿、班农等。这些人及其家属被禁止入境中国内地和香港、澳门,他们及其关联企业、机构也已被限制与中国打交道、做生意。 辛文

## “我家创意过大年”活动开始征稿

春节临近,家家户户此时都为新年做着各种准备。您打算用什么方式迎接春节?怎样增加欢乐的气氛?有哪些与众不同的特别创意?《老年日报》即日起推出“我家创意过大年”征集活动。

剪个窗花、折个灯笼、花生壳做鞭炮、快递气泡膜做工艺品、树木枯枝加黏土做成梅花、和远方的儿女远程互送祝福……也可以讲述家乡年俗,晒出家庭温情故事,分享幸福的味道。快把您的创意告诉

我们,还有机会见诸报端。  
稿件要求:800字以内,配上精美图片。  
来稿请寄:  
lnrbwangbingying@163.com  
来稿标注:我家创意过大年

## 我国近4万家养老机构持续保持“零感染”

民政部养老服务司副司长李邦华在20日国务院联防联控机制新闻发布会上表示,去年武汉疫情结束后,全国近4万家养老机构持续保持“零感染”,近期北京、河北、黑龙江等地发生疫情,这些地区的

养老机构老年人和工作人员也没有出现一例感染或疑似病例。

李邦华说,要加强养老机构内部防控。主要按照联防联控机制要求,做好日常防护和健康监测。此外,在符合疫

情防控要求的前提下,鼓励养老机构内开展小规模节日活动,加强老年人心理慰藉,创造条件帮助老年人、工作人员与家属亲人“亲情连线”,进行线上看望。 新华

今日微推荐

扫码更精彩

老年日报 微信

五种因素 加重骨质疏松

每日健康 大百科

医生口中的 “清淡饮食”