

助老人跨越数字鸿沟

□ 冯燮

《辽宁老年报》2月3日刊载的《面对数字产品，老人为啥越用越心慌?》一文报道，各种数字产品因界面繁杂、操作困难，将老年人隔绝于数字时代之外。因此，让老年人跨越“数字鸿沟”尤为迫切。

首先，开展公益性培训，让老年人实现“数字脱盲”。可由政府、社会与家庭三者形成联动机制，对老年人开展公益性培训，通过进社区、进养老院等形式，手把手教老年人使用电脑、智能手机，使其掌握基本操作技能，早

日实现“数字脱贫”。

其次，科技助力，让老年人跨越“数字鸿沟”时不再吃力。各类智能应用要注重“适老化”开发，通过与老年人的有效沟通，推出“亲情版”“关爱版”，优化操作流程，包括极简注册登录、降低从海量信息中筛选信息的难度，既实现更有人情味的交互，也契合当下老年人的使用习惯。要开发“适老化”AI工具，同时开展AI素养培训，让AI成为“数字助手”，帮助老年人融入数字社会。

最后，公共服务要主动“适老化”。为老年人“不掉队”，公共政策制定应主动“适老化”，为老年群体量身定做，实现服务精准化、简单易行。保留一定比例的传统服务渠道，让银发一族在日常生活中不至于处处“碰壁”。在服务信息推送上，也要关注老年人需求，不盲目追求无纸化办公与全面数字化，既能体现公共服务的包容性，也能让公共政策充满善意与温度。

建言献策

2月10日，正值农历小年，贵报在8版刊登了《杀猪菜这样吃，健康又解馋》一文。文章以“临近春节，许多人都在忙着赴一场农村老家的杀猪菜盛宴”为开头，瞬间把读者的节日情绪拉满，让人欣喜地读完全文。

吃杀猪菜，既有节日感，又有仪式感，深受很多人喜爱。专家提醒，吃杀猪菜要记住均衡、适度的健康原则，即：荤素黄金搭配、合理控制分量、进食顺序有讲究、主食不可少、限量饮酒。接着又对“三高”人群提出了特别注意事项。讲完“原则”，还给出了运动消食、茶饮解腻、饮食调整等餐后平衡小技巧。如此一来，既可解馋又能保障健康。

春节前读到这样有针对性和参考性的文章，对我们老年人来说，真是受益良多。

石玉晶

读者交流

贴心科普
值得点赞

「养老驿站」深受赞誉

新年伊始，笔者所居住的社区打通居家养老“最后一公里”，建起了“养老驿站”。驿站设置了文化服务中心、老少同乐大本营、健康小屋、营养餐厅、综合休息服务区、卫生服务区六大功能区，为老人提供文化娱乐、健康指导、助餐、日间照料、心理慰藉、即时呼叫等“零距离、零遗漏、全覆盖”的贴心服务，成为老人们的幸福港湾，深受老人们的赞誉。

人到老年，需要闲适生活与物质保障，这是生理健康的前提。随着年龄增长、抵抗力下降，许多老年人害怕孤独、情感脆弱，对精神的渴求已远超物质追求。不少独居、空巢

老人日常生活单调，缺少亲情陪伴，十分渴望关爱。

“养老驿站”由政府无偿提供场地及设施，本着“为社会事业尽心，替孝顺子女尽孝”的宗旨，健全关爱服务队伍，规范志愿者管理。志愿者定期陪老人聊天、开展文娱活动，为孤寡老人提供临终关怀，帮助完成心愿，让老人安详离世。

破解“老有所养、老有所乐”难题，要推动居家养老与社会服务深度融合，让老人足不出社区就能享受便捷贴心服务。“养老驿站”的建成，为老人打造了广阔的精神生活天地，让老人在“家门口”就能安享晚年乐趣。 郁建民

小小一口痰 健康大学问

现实生活中，大多数人每天都会排痰，而排痰的次数和痰液性状各不相同，这主要取决于是否患有肺部或气管方面的疾病。我自己也是每天早晨都排几口痰，不知道是否正常，特此希望专家解析。贵报2月3日在《健康广场》版面刊登了《从一口痰液看肺健康情况》一文，解答了广大读者的疑虑。

文章用整版篇幅，分三个小标题予以诠释：探秘“痰液工厂”，重点说明了痰液的生成根源，分析了老年人容易卡痰的主要原因；日常排痰指南，阐明痰液是呼吸道的“清洁工”，若滞留气道会造成4种危害，加重病情、危及生命，悉心指导我们掌

握辅助排痰技巧，及时就医；观痰色辨病症，对照常见的6种痰液颜色让读者对症分析，判断自身在不同情况下的痰液情况。最后，专家提醒，年龄超过40周岁、有家族肿瘤史或经常吸烟的人群，发现排痰异常应定期检查或及时治疗。仔细阅读后，我从中了解了痰液的形成、排痰技巧和观痰辨病的知识，让我知晓了今后应该怎样去做。

《健康广场》版的文章不仅实用还接地气，句句说到老年读者的心坎里，真正做到了为老年人健康保驾护航。这样的报纸我们老年人越来越爱看，越看越受益。我为贵报《健康广场》版点赞！ 魏文祥

关爱老人·公益广告

积极应对人口老龄化

携手托起幸福“夕阳红”

辽宁省养老服务业联合会 辽宁老年报社 宣