

“银发低头族”激增 他们为何陷入网瘾不能自拔?

本报记者 王珊

看点

乱造的家庭伦理故事,要么就是广告。”张婷说,爸妈每天刷短视频的时间不少于7个小时,“他们经常一边开着电视,一边刷着手机,看进去了什么,自己也不知道”。

大到翡翠挂件、镀金首饰、理疗仪,小到衣服、小家电、零食……看着母亲从短视频直播平台网购的一堆东西,三门峡市民小叶犯了难。近日,因为母亲手机遇到问题让小叶帮忙解决,小叶翻看母亲的手机,发现她从某平台直播间里下单了五花八门的东,贵的上千,便宜的几毛钱,许多东西小叶哭笑不得。“就拿这个翡翠挂件来说,我母亲说原价2.3万元,她蹲直播间抢的,只花了1200多元,我不懂首饰,可这样的套路就让我觉得她上当了。”

小叶母亲的情况并非个例,不少人分享了自己父母沉迷网购的经历。有网友称,他妈妈已经在直播间里消费了几万元,购买的商品包括不知品牌的保健品、手串、字画等。

沉迷短视频开始网购

“我爸和我妈每天各种姿势在沙发上刷短视频,就连做饭手机都没闲着。”市民张婷的父母年近70岁,这两年变成了“网瘾老人”,从前总念叨不让孩子盯着手机长时间看,现在他们变成了自己曾经最讨厌的人。“我爸妈只要醒着手机就在刷短视频和直播,而且内容都很没‘营养’,一听就知道是胡编

网购行为打通了付费渠道。

当心网瘾影响健康

网络是时代的红利,也产生了时代的负担。网络从20年前先进的、驱动的青春另类,成了社会的基础设施,特别是近几年,各种“码”、网购、接龙、订餐的广泛使用,智能手机对老年人的全面普及,网络也为老年人提供了快捷、低成本的低成本娱乐模式。

“总是拿着手机,每次说话都得两遍才能听懂,玩手机的时间多了,自然与家人交流就少了。”市民陈涛说,自己的父亲也是一名“银发低头族”,“以前是打电话没人接,手机天天都不拿;现在是一天到晚手机不离身,乱买东西不说,还总听信各种谣言”。对于父亲的变化,陈涛也能理解,“一到点,我们上班的上班、上学的上学,父母亲相互之间没多少话可说,自然手机就成了更好的选择”。

“起床第一件事就是拿起手机”“熄灯后总爱躲进被窝刷视频”……老年人沉迷于网络,危害是显而易见的:一方面,步入老年后,机体各器官功能本就处于自然衰退状态,长期看手机更容易带来眼部不适和病变,引发神经衰弱、肩颈腰疼疼痛等健康问题;另一方面,老年人网络知识相对匮乏、防范意识相对较差,面对网络上的种种“福利”和“诱惑”,往往忍不住就动了自己的养老钱,被别有用心之人割了“韭菜”。

在交流中,大部分人都对老年人使

用智能手机表示支持,认为智能手机为老年人打开了了解世界的大门,但同时也对老年人的网瘾问题表示担忧。

戒除网瘾需要走心

老年人适度上网能愉悦身心、充实生活,提升幸福感,获得感和社会参与感,但过度沉迷则有害身心,影响生活。

很多老人沉迷于网络,是因为有大把的时间却无事可干。因此,多管齐下、多措并举,引导老人科学健康有节制地上网,才能让老年人既能够享受网络时代的红利,又不被网络搅扰生活。

首先,从技术层面来讲,“青少年防沉迷系统”同样适用于老年人,定期弹出“已使用时间”提醒,在使用时长、用眼健康、视频内容等方面加以调整,超出使用时间相关软件自动关闭,有利于引导老人养成良好的用网习惯。

其次,推动适老化改造工程,建设老年人户外活动长廊,配套老年人健身器材,鼓励社会组织、志愿者开展助老服务,定期组织丰富多彩的活动,为老年人搭建“朋友圈”,才能让老年人有事可干、乐在其中,把老年人视线从网络拉回现实。另外,对老年人普及网络安全教育,帮助老人识别网络诈骗、保护个人信息显得尤为重要。

总之,拯救“银发低头族”,需要多管齐下。家庭的温暖是让“网瘾老人”放下手机的良药,子女要加强和父母的沟通交流,家人对老人多一些关心关爱,亲情陪伴,才是治愈网瘾的良药。

让居民幸福感不断升级 ——走进市区整洁和谐的正和苑小区

本报记者 王梦

干净整洁的庭院,停放有序的车辆,还有充满活力的晨练居民……初冬时节,走进位于三门峡市区五原路的正和苑小区,一派生机与祥和景象跃然眼前,但更引人注意的是该小区光荣榜上的10位“最美司机”。

“为在小区形成发现好人、推荐好人、崇尚好人、争做好人的风尚,我们正和苑居民委员会和中原物业管理有限公司于10月15日联合开展了十大‘最美司机’评选活动,最终评出李玉平等10位‘最美司机’。”11月28日,正和苑居民委员会负责人、退休老干部郭绍在接受采访时说,从商讨评选方案到明确评选标准,从业主民主投票到梳理结果,整个评选活动历时近1个月时间。这是该小区15年来第一次开展此类评选活动,该活动也得到了湖滨区涧河街道办的大力支持。

为啥要开展十大“最美司机”评选?郭绍介绍,该小区目前有500余户业主。10年前,并不是家家户户都有汽车,如今随着生活水平不断提高,业主们纷纷购置汽车,小区的停车位也变得紧张起来。

面对这种情况,今年已经82岁高龄的郭绍看在眼里,急在心里。他多次邀请小区内老党员、离退休干部与物业相关负责人开展座谈,并广泛征求业主意见,积极学习相关法律法规,于9月中旬牵头出台了三门峡市正和苑物业管理办公室《关于整顿小区内交通秩序的通知》。其中,除了一条条贴合小区实际的管理办法以外,表彰礼貌停车、规范停车、积极无私

维护小区交通秩序的好人好事更是重要一环。

“之前,个别业主不规范停车确实给我们物业的服务、管理工作增添了难度。而这些‘最美司机’不仅自己停车规范,还经常帮助我们跟业主沟通、疏导交通,非常感谢他们!”中原物业管理有限公司负责人段纳新说道。

今年66岁的孟耀宇是此次评选出的十大“最美司机”之一,面对这项荣誉称号,他笑着说:“有一分热,发一分光,住在小区里,就想尽力为小区多做点有益的事!”除了在小区交通秩序方面频频出力,孟耀宇还自费10万余元购买数字放映机、幕布等电影播放设备,每周五和周六晚上为小区居民送去经典影片,深受大家欢迎。

其实,评选十大“最美司机”只是正和苑小区扬正气、促和谐的一个掠影。今年,小区内郁郁葱葱的竹林有了专属的防护围栏,喷泉景观收集池加装了不锈钢防护网,崭新的“5km限速”指示牌就竖立在小区入口处,文明宣传栏、小区光荣榜也十分醒目,新加装的28部电梯中26部已投入使用,居民错峰使用小区广场跳舞、打球的和谐画面每天都出现。

“未来小区还要持续开展‘好邻居’‘好媳妇’等一系列评选活动,举办读书会、舞蹈比赛等活动,持续丰富大家的生活。”该小区业主、退休老干部李金海也积极对小区未来的活动组织建言献策。他希望小区在先进人物和模范事迹的带领下更加文明和谐,让居民的幸福不断升级。

举办市民讲堂 厚植家国情怀

本报(记者梁媛)近日,三门峡市智慧人生大讲堂第303期课程在湖滨区涧河街道城北社区开讲。大讲堂顾问、离退休干部刘宗武以《扎实抓好主题教育,为奋进新征程凝心聚力》为题授课,社区职工、居民30余人参加活动。

讲堂上,刘宗武从四个方面,带领大家深入学习了习近平新时代中国特色社会主义思想的丰富内涵和实践要求,解读阐释了“十个明确”。

他表示,习近平新时代中国特色社会主义思想立意高远、博大精深、内容丰富,是一座思想宝库,希望大家能仔细领悟,跟上时代步伐,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

参加讲堂的职工、群众表示,今后将进一步加强对政治理论学习,提高认识,凝聚共识,为推动社区建设发展贡献力量。

多措并举 守护群众“舌尖”安全

本报(记者徐洪波 通讯员张莹)为筑牢食品安全防线,确保人民群众身体健康,近期,三门峡市城乡一体化示范区(高新区)禹王路街道高度重视,多措并举,切实做好辖区食品安全工作。

加强领导,细化责任。该街道多次召开食品安全工作专题会议,由街道主要负责人亲自带队深入辖区内重点场所开展食品安全大检查,与各村(社区)签订《食品安全责任书》,明确村党组织书记为各村食品安全第一责任人,并在各行政村(社区)确定1名农村食品安全协管员和1名信息员,确保

各村食品安全日常监管和系统录入有序开展。

突出重点,加强监管。该街道结合实际,全力推进对辖区内饭店、商超的日常监管及专项检查,重点查看饭店的卫生设施、操作流程、持证情况和从业人员的健康状况,对发现的问题,跟踪经营单位限期整改,确保问题销号,守牢辖区食品安全底线。

加大宣传力度,增强群众食品安全意识。该街道在主要公共场所、路口悬挂宣传横幅,并通过发放传单、制作短视频等形式宣传有关法律法规和食品安全知识,为筑牢食品安全防线,营造良好的舆论氛围。

食品安全宣传活动 同心共护食品安全

本报“咱们在购买保健食品时,要先看它的保健食品标志,这个标志形状就像一顶蓝色的帽子,我们俗称‘蓝帽子’……”日前,2023年食品安全宣传周宣传活动在义马市人民广场举行,义马市市场监督管理局工作人员正在向过往群众讲解保健食品的基本常识。

本次食品安全宣传周活动以“尚俭崇信尽责 同心共护食品安全”为主题,由义马市检察院,市市场监管局、市农业农村局等食安委相关成员单位、街道办事处等共同举办。义马市通过设立咨询台、摆放宣传展架、发放定制手提袋等方式集中宣传食品安全、农产品质量安全等法律法规,并就公众关心的热点问题向群众做好科普工作,解答他们的食品安全疑问,提高群众对食品安全的关注度。

为了让群众眼见为实,吃得放心,该市还在活动现场设置了食品安全“你送我检”快速检测台,检测人员使用食品安全检测仪器和试剂,免费为群众检测他们购买的农产品。“快检大约需要10分钟,这位大姐送来检测的白菜、青菜检测结果均为合格,可以放心食用。”义马市市场监督管理局工作人员侯小涛向市民们介绍。

民以食为天,食以安为先。义马市将继续遵循“四个最严”要求,充分利用食品安全宣传周,通过集中宣传、张贴公益广告、开展食品安全培训等方式,提高群众对食品安全的关注度,进一步增强全民食品安全意识,营造“人人关注食品安全、人人参与食品安全”的良好氛围。(王依阳 王乐乐)

白衣仙客舞翩跹

11月28日,在三门峡市城乡一体化示范区(高新区)如意湖上,数百只白天鹅在水面上嬉戏游弋。

近年来,示范区(高新区)高度重视黄河流域生态保护和高质量发展,积极推进生态文明建设,先后建成运动公园、休闲驿站等,进一步扮靓沿黄生态廊道,不仅为市民提供了休闲好去处,也引来众多白天鹅在此栖息越冬。

本报记者 徐洪波 摄



加大巡查力度 维护道路安全

近日,三门峡市交通运输综合行政执法支队对市场高速公路开展巡查,重点做好涉河、公跨铁桥梁、隧道的安全隐患排查工作,严查路域违法行为。同时,该支队还将加强与相关部门的协作配合,共同维护高速公路的安全与畅通。图为11月30日,执法人员正在清理高速桥下违法摆放的杂物。

本报记者 摄



卢氏县积极引导 社会组织商会充当“智囊团”

本报“这122万元的贷款,解决了企业的资金周转难题,也让我们可以加大市场开发力度。”刘先生是一家新型建材加工企业宏豫实业公司的负责人,在卢氏县南商会的帮助下,近期他的企业顺利获得贷款,这让他对企业的发展充满信心。

受益不止是刘先生一人。今年以来,卢氏县积极引导社会组织商会当好建言献策“智囊团”,收集会员企业意见建议,及时答复、解决问题,形成“意见建议提交—梳理分类—办理落实—跟踪反馈”四步闭环;深入会员企业一线,上门回访问策,“一对一”解难题,推动工作补短板、强弱项。

南商会将作为全县一家社会组织,会长刘

正雨经常深入一线摸查会员单位“急难愁盼”问题,为会员企业提供帮助和指导。“协会有42家会员单位,涵盖建筑、商贸、医药等诸多门类,多数企业成立5年至10年,其中又以中小微企业为主。”刘正雨说,为缓解企业面临的融资难,协会积极帮助各企业与邮政储蓄银行卢氏支行多次深入磋商,达成战略合作框架协议,为会员企业量身定制专属的贷款产品。经过不懈努力,可帮助会员单位获得授信80万元至100万元贷款。

据不完全统计,会员企业已获得贷款211万元,享受到提供的利率优惠,激发了商会各企业的活力,为促进商会民营经济高质量发展发挥了积极作用。(常帮娃)

无偿献血 传递温暖

本报“截至今天,我的献血量已达到4800ml,今年2月已拿到全国无偿献血奉献奖铜奖荣誉证书,就是希望能通过自己一点一滴的付出,为患者提供帮助。”11月29日,在河南能源义煤公司耿村煤矿,该矿人力资源科职工李芳献完血后说。

为开展好此次无偿献血活动,该矿安排专人负责,提前预热宣传无偿献血活动的重要意义,鼓励和动员符合条件的职工积极参与。当日上午9时许,职工们在俱乐部广场有序地排起长队,依次进行信息登记、血液类型检验、静脉采血等环节。参加活动的职工,有的是第一次献血,有的参加过好几次献血,他们都为自己的行动能给需要的人提供帮助、挽救更多的生命而感到自豪。

职工们献血过后,志愿者们及时递上“爱心礼品”及饮料、面包等营养补给品,送去一份冬日温情。(杨静娟)