

俏夕阳

大字体大音量播放，
而且还有远程协助等服务



玩微信的老妈

吉青云

老妈今年83岁，是资深的老年微信用户。

时间倒回到9年前。那时，老妈用的是老年手机，按键大、字体大、声音也大，可很长一段时间，老妈与我们玩着“呼叫无人接听”的小紧张。因为她没有带手机出门的习惯，每月为了省6块钱，连来电显示也取消了。问她为啥不带手机，她的理由有一箩筐。归纳一下，大概有两点，其一，出门少，除了在附近遛弯买菜，整日里在家，没必要带手机；其二，记性差了，出门既惦记钥匙又操心手机，顾不过来。我们怪她不该取消来电显示，反被她教育了一番“吃不穷，穿不穷，计算不周得受穷。小钱做不了大事，买一把青菜总可以的。6块钱买个来电显示，花的是冤枉钱。”钱要花在值

得的事情上，这是老妈一生的持家经验。在那缺吃少穿的岁月里，老妈不仅把自家的日子经营得滋润，还常常帮衬亲邻，甚至培养出了3个大学生，这在十里八乡传为美谈。

和老妈煲电话粥是不可能的。老妈批评我们个个话痨，一两句能说清的事，非得车轱辘话一堆。当我们在电话里，叮咛老妈莫省钱多吃好的时，老妈有点不耐烦，连说：“晓得了，甭费电话了。”有时，你的半句话还在空中飘荡，她那边已把电话挂了。

我们难免私下里调侃老妈态度敷衍，三姐说老妈一辈子细发惯了，哪能容忍我们在电话上费钱？不如给老妈换个装备，换成智能手机，家里连上网，听新闻、打游戏、微信聊天，一机多用。脖子上挂着珍珠项链，手里玩着微信聊天，既古典又现代，三姐联想到老妈即

将成为时尚老太，自个先乐了。

三姐是个麻利人，从挑选到邮寄，3天不到，一款精巧别致的红色智能手机，带着温暖从京城飞驰而来。微信已安装，微信名“70岁的天空”，敞亮好接地气，还有些文艺气息呢。

虽说老妈有拼音基础，可学习在微信上打字着实费力。手机屏幕平滑，按键不如电脑键盘上的凸起按键容易掌控，老妈每每看准了字母，待手指郑重其事地按下后，跳出来的字却让人啼笑皆非。手写或语音学起来也同样吃力。智能手机，还经常弹出一些窗口，让选择“是”还是“否”，一会儿程序升级，一会儿垃圾清理，老妈以为新手机出毛病了，更加小心翼翼。

我这个小师傅都灰心了，老妈却依然学得很认真，端着手机，像端着大部头的巨著。

功夫不负有心人。有一天，我突然发现老妈会发朋友圈了，还给我们的动态进行了点赞，我心里那个惊喜哟！

随着“联通、移动、电信三合一”时代的到来，超市、医院、饭店、银行、车站等公共场所几乎wifi全覆盖，流量也不再像原来那么金贵，老妈用微信完全没有后顾之忧了。乘着这一波好时光，老妈迎来了她晚年生活的高光时刻。

在和亲友们的交流互动中，老妈的微信用得越来越顺溜，学会了视频聊天，语音留言，语音转文字输入，拍视频，还在微信群里为美化小区建言献策。

老妈因微信结识了忘年交“川妹子”，相约打扑克、做美食，你来我往好不密切。老妈还关注了好多公众号，从中学学习科学健康养老的知识，改变了以往的生活习惯。

除了微信，老妈还摸索出了智能手机的其他功能，享受着高科技产品带给她的新鲜和活力。智能手机在老妈手里不再是个神奇的物品，成了打开广阔世界的一把钥匙！

老年故事

她每天至少睡13个小时

许倩

喜欢喝点小酒、遛狗、煲汤……广东阳江北惯镇105岁阿婆莫活兰的爱好有点“不走寻常路”。她身体硬朗、热爱生活，把日子过得随性而不失精致。

莫活兰性格开朗，适应能力极强。七八年前，她从农村老家搬到城里，跟随二儿子一家同住。孙子陈胜翔是一名网约车司机，经常夜里出车，白天在家休息，对老太太的生活作息非常熟悉，“奶奶每天早上七点多起床，中午吃完饭要睡午觉，晚上七八点上床睡觉了，每天至少要睡13个小时”。在晚辈们看来，莫活兰的食量也不错，每顿要吃一大碗饭，喝两碗汤。莫活兰还有个特别的爱好——偶尔小酌两杯。“奶奶喜欢喝枸杞泡酒，但她从不多喝。”陈胜翔这样透露。

莫活兰的长寿秘籍不只是吃得好、睡得饱。她的大儿子陈华赠说，母亲虽已年过百岁，但依然能够生活自理，每天下午还帮家里人洗菜、备料、煲汤，住到城里还保持着乡下自种蔬菜的习惯，“她一天至少要爬三趟楼梯上天台，自己晒衣服、给菜浇水等”。陈胜翔养了一只温顺的边牧犬，莫活兰很喜欢跟它玩，主动接过了遛狗的任务。

（《阳江日报》）

老来乐

18年网络日记 讲变老心事

周丹旎

18年来，上海78岁的范先生将翻涌的心事全写进6000余篇网络日记里。

谈陪伴 每次家庭聚会都是节日

60岁退休第一天，范先生人生第一次办了宽带，买了一台奔腾486电脑。前不久，他发文庆祝自己写帖6000篇，“有时候，心里有些想法或苦闷，不方便讲的、别人不愿意听的，我在这里讲出来，情感都释放了，心里会舒服一点”。

从2007年到2024年，18个年头的网络日记里，最触动人的是他谈到“陪伴”。每次家庭聚会的日子，都是范先生翘首以盼的节日。他会提前很久在日记里预告，仔仔细细地记录自己为聚会所备的菜式及用意，散场后还要品味唾沫好些时日。

谈新技术 喜悦冲走了沮丧

外部世界呼啸向前，衰老，加深了人与时间之间的裂痕。手机支付刚火起来，范先生便拜托儿媳为自己的手机装支付宝，向孩子讨教使用方法。初次实践很顺利，他在日记里称之为一次“质的飞跃”。他信心倍增，决心攻克“共享单车”，却磕磕绊绊。“一会儿要我办卡，一会儿要我结算……”复杂的操作界面让人望而却步，他却心有不甘，一番操作，竟把车锁鼓捣开了。他在日记里兴奋地记录：“喜悦冲走了沮丧。”

遇到问题，范先生会留心观察别人是怎么操作的，然后默默记在心里，手机截屏，他就是这样“看”会的。

（《快乐老人报》）

老年讲堂

老人交友更重交心

随着社会老龄化不断加剧，老年人的孤独问题日益突显。有人认为，朋友变少是导致老年人孤独的重要原因，只要增加其社会交往，就能帮助他们重拾快乐。但是一项发表在美国《心理学与衰老》杂志上的研究指出，老年人幸福感与普通朋友数量多少关系较小，与亲密朋友的多少相关性高，即关系质量重于数量。



李洁

英国利兹大学等机构研究人员发现，年轻人的人均朋友数量比老年人多，但若只衡量密友数量，两者相差则不大。研究还显示，社交关系质量直接影响幸福感，换句话说，如果现有的社会关系能带来社交满意度，老年人即使朋友少也不会影响幸福感。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃表示，与年轻人相比，老年人社会经验丰富，在社交决策上更理智，会倾向于把有限的时间和物质资源投入到更能满足深层情感需要的关系里，

同时放弃那些相对不重要的，这就导致老年人朋友数量少但质量高。此外，老年人与朋友交往时，更偏向情感调节和精神互动，而不再像年轻人那样，热衷于讨论经济危机等社会问题。当老年人感到孤独，尤其是遇到困难、压力时，其部分情感支持不能由家人提供，只能通过与最亲密的朋友沟通来获得。因此，随着年龄增长，老年人的社交圈虽然有逐渐变小的趋势，但只要稳定的密友，就不会损害他们的晚年幸福。张侃强调，关系质量不能完全用交往时间长短来衡量，以下几类朋友可能对提升老年人幸福感有更大帮助。

知根知底。老朋友相识已久，有深厚的感情基础，在日积月累的磨合中，彼此之间对事物、人际关系等方面的认识比较相近，共同语言多，默契也足，往往不需要过多的言语就能相互理解。

懂得倾听。这样的朋友愿意倾听老年人的经历和感受，理解他们的需求，可以带来情感支持、减轻老年人的孤独感。

兴趣相投。泛泛之交会让沟通非常流于表面，但当老年人与志同道合的朋友交往，就能打开话匣子，探讨共同的兴趣爱好，有助于提高老年人的社交满意度和生活质量。

忘年交。年轻人充满活力、思维敏捷、善于接受新事物。与年轻人交往，能激发老年人的好奇心和童心，有助于保持愉快心情，消除孤独、寂寞、烦躁等不良情绪。与年轻人交往也可促使老年人学习新知识，跟上时代步伐，延缓身体尤其是心理上的衰老。

结交合适的朋友，老年人可以多参加社交活动，如加入兴趣小组，积极参与社区组织的合唱、广场舞等，扩展社交圈。此外，各城市推出的老年大学也是很好的社交场所。

张侃提醒，老年人结交新朋友时一定要谨慎。陌生人很难在短时间内真正了解彼此，因此老年人交友，特别是在与异性朋友交往时，关系不要发展过快，以免受骗。

（《生命时报》）