

互联网“适老”改造还要“护老”

# 网瘾老人背后，不全是孤独

阅读提示
 随着互联网的“适老化”改造,越来越多老年人会熟练使用智能设备。网络平台的投其所好、日常生活挤压娱乐时间、社交趋于网络化等原因,让部分老人在享受便利的同时,也可能沉迷其中。

本报记者 刘旭 本报通讯员 温馨

凌晨1点,卧房门下透出微弱的光,孙一然知道自己62岁的母亲王桂芬又躲在被窝里刷短视频。广场舞也不跳了,商业街也不逛了,美其名曰“咱不给疫情防控添乱”,可一没事就拿起手机,本来眼睛就不好,玩手机还不开心。
 王桂芬只是众多“网瘾老人”之一。《2020老年人互联网生活报告》统计数据显示,60岁以上的老年用户日均使用时长达64.8分钟,甚至有0.19%的老人日均在线超过10小时。随着互联网的“适老化”改造,越来越多老年人会熟练使用智能设备,带来便利的同时,也让部分老人沉迷其中。

## 老人每天刷手机超过9小时

一推门,王桂芬立即关上手机屏幕装睡,像极了孙一然上学时在被窝里偷看小说被抓现行。
 王桂芬患有糖尿病,需要坚持锻炼,久坐卧看手机对身体不好。一说起这事,母子俩经常吵架。
 晚餐后,父母分别低头看手机短视频,视频里讲述子女不孝顺、老人如何理财、怎样刷视频赚钱的,魔性的笑声、激昂的背景音乐时不时响起。
 每年11月份,孙一然都会带父母体检。今年提前了,因为母亲最近头晕眼花。不仅肩颈腰背疼痛增多,食欲也不好。当着医生的面,孙一然才得知,母亲每天玩手机超过9小时。
 医生告诉王桂芬长时间低头玩手机会加重颈椎病,弱光下久盯小屏幕视力会下降,还可能患上青光眼。长期静坐容易血液黏稠引发心脑血管疾病。

### （上接第1版）

——我们共谋繁荣发展,推动区域务实合作向纵深发展,打造艺术节、上合大学、传统医学论坛等人文品牌项目,创造成员国经济总量和对外贸易额年均增长约12%。人员往来成倍递增的“上合速度”和“上合效益”,加快构建各国人民共享幸福的美好家园。
 ——我们共担国际道义,就弘扬多边主义和全人类共同价值发出响亮声音,就反对霸权主义和强权政治表明公正立场,同观察员国、对话伙伴及赞同本组织宗旨原则的国家和地区组织密切协作,奏响了国际社会同呼吸、命运的时代乐章。
 各位同事!
 今天,上海合作组织已经站在新的历史起点上。我们应该高举“上海精神”旗帜,在国际关系民主化历史潮流中把握前进方向,在人类共同发展大格局中推进自身发展,构建更加紧密的上海合作组织命运共同体,为世界持久和平和共同繁荣作出更大贡献。为此,我提出以下建议。
 第一,走团结合作之路。我们要充分利用各层级会晤机制和平台,加强政策对话和沟通协调,尊重彼此合理关切,及时化解合作中出现的问题,共同把稳上合组织发展方向。我们要坚定自信,绝不接受“教师爷”般颐指气使的说教,坚定支持各国探索适合本国国情的发展道路和治理模式。我们要支持各自平稳推进国内选举等重要政治议程,绝不允许外部势力以任何借口干涉他国内政,把本国发展进步的前途命运牢牢掌握在自己手中。
 应对新冠肺炎疫情仍是当前最紧迫的任务。我们要秉持人民至上、生命至上理念,弘



## 不忘初心 砥砺前行 开启上海合作组织发展新征程

扬科学精神,深入开展国际抗疫合作,推动疫苗公平合理分配,坚决抵制病毒溯源政治化。中方从保障各国人民生命安全和身体健康出发,迄今已向100多个国家和国际组织提供将近12亿剂疫苗和原液,居全球首位。中方将加紧实现全年向世界提供20亿剂疫苗,深化同发展中国家抗疫合作,用好中方向“新冠疫苗实施计划”捐赠的1亿美元,为人类彻底战胜疫情作出应有贡献。
 第二,走安危共担之路。面对复杂多变的地区安全形势,我们要坚持共同、综合、合作、可持续的安全观,严厉打击“东伊运”等“三股势力”,深化禁毒、边防、大型活动安保合作,尽快完善本组织安全合作机制,推进落实反恐极端主义公约等法律文件,加强各国主管部门维稳处突能力建设。
 阿富汗局势已经发生重大变化,外国军队撤出后,阿富汗历史翻开了新的一页。同时,阿富汗仍面临诸多艰巨任务,需要国际社会特别是地区国家支持和帮助。各成员国应该加强合作,用好“上海合作组织—阿富汗联络组”等平台,推动阿富汗局势平稳过渡,引导阿富汗搭建广泛包容的政治架构,奉行稳健温和的内外政策,坚决打击一切形式的恐怖主义,同周边国家实现友好相处,真正走上和平、稳定、发展的道路。
 第三,走开放融通之路。上海合作组织各国都处在发展关键阶段,应该发挥山水相邻、利益交融的独特优势,坚持开放合作导向,相互成就发展振兴的美好愿景。我们要

持续推进贸易和投资自由化便利化,保障人员、货物、资金、数据安全有序流动,打造数字经济、绿色能源、现代农业合作增长点。共建“一带一路”是各国共同发展的大舞台,我们要推动共建“一带一路”倡议同各国发展战略及欧亚经济联盟等区域合作倡议深入对接,维护产业链供应链稳定畅通,促进各国经济融合、发展联动、成果共享。
 为助力各国疫后经济复苏,中方愿继续分享市场机遇,力争未来5年同本组织国家累计贸易额实现2.3万亿美元目标,优化贸易结构,改善贸易平衡。中方将设立中国—上海合作组织经贸学院,助力本组织多边经贸合作发展。中方2018年在上海合作组织框架内设立的首期300亿元人民币等值专项贷款即将实施完毕,将启动实施二期专项贷款用于共建“一带一路”合作,重点支持现代化互联互通、基础设施建设、绿色低碳可持续发展等项目。

第四,走互学互鉴之路。上海合作组织发展最牢固的基础在于文明互鉴,最深厚的力量在于民心相通。我们要倡导不同文明交流对话、和谐共生。要在科技、教育、文化、卫生、扶贫等领域打造更多接地气、聚人心项目,用好青年交流营、妇女论坛、媒体论坛、民间友好论坛等平台,发挥好上海合作组织邻国友好合作委员会等社会团体作用,搭建各国人民相知相亲的桥梁。
 未来3年,中方将向上海合作组织国家提供1000名扶贫培训名额,建成10所鲁班工

迷短视频,王娜娜以自己的母亲举例说,母亲让她帮助下载了一堆亲子教育APP,学起了如何带娃。网络给老人确实带来了便利、拉近了家人的距离,减少了代际矛盾,也有利于老人参与社会的深度和广度,享受社会发展的红利。
 “老小孩儿、老小孩儿,老人变老后好奇心和探索欲更重。一味限制戒不掉网瘾,就像青少年一样。”王娜娜建议,让老人能够待在安全、舒适的互联网“老年模式”里,才是正确的做法。
 “舒适”的网络环境需要家庭、社会等多方共同推进建设和维护。家人或社区工作者在教会老人上网的同时要持续传授给老年人网络安全知识;互联网平台建设应当避免强娱乐、轻内容的设计,引导老年人正确使用网络;社会在公共区域更多地规划老年人娱乐设施及场地,让老人也有放下手机的动力。
 李叶梅表示,老年人机能减退,自律能力不足,应当从根源上分流和管控,也可以研究推出老年人模式,让诈骗、广告推销信息被拦截在老人手机的“垃圾箱”里,让短视频刷屏有时间限制,制定强制休息時間。

## 5G云诊室进社区

9月16日,浙江省嘉兴市南湖街道桂苑社区的一位居民正在体验5G云诊室就医服务。为方便居民就医,桂苑社区健康小屋内引进了“医养”项目——5G+云诊室,这是嘉兴市首个社区云诊室。
 居民刷身份证进入云诊室,在室内电子屏幕选择“复诊”“配药”或是“咨询”,等待医生进行远程配药。机器自动“吐”出带有条码的单子,居民拿单子在旁边的24小时无人自助售药机上扫一扫,即可取到药品。
 5G+云诊室通过5G高速网络和数据云存储等方式,为“互联网+健康服务”带来新的期待,将核心医疗资源与更多的基层医疗机构链接。
 本报记者 刘金梦 摄

坊,在“丝路一家亲”行动框架内开展卫生健康、扶贫救助、文化教育等领域30个合作项目,帮助有需要的国家加强能力建设、改善民生福祉。中方将于明年举办本组织青年科技创新论坛,激发各国青年创新活力。中方倡议成立本组织传统医药产业联盟,为各国开展传统医学合作开辟新路径。中方欢迎各方参加2022年北京冬奥会、冬残奥会,共同呈现一届简约、安全、精彩的奥运盛会。
 第五,走公平正义之路。“一时强弱在于力,千秋胜负在于理。”解决国际上的事情,不能从所谓“实力地位”出发,推行霸权、霸道、霸凌,应该以联合国宪章宗旨和原则为遵循,坚持共商共建共享。要践行真正的多边主义,反对打着所谓“规则”旗号破坏国际秩序、制造对抗和分裂的行径。要恪守互利共赢的合作观,拆除割裂贸易、投资、技术的高墙壁垒,营造包容普惠的发展前景。
 各位同事!
 今天,我们启动接收伊朗为成员国的程序,吸收沙特、埃及、卡塔尔为新的对话伙伴。相信不断壮大的“上合大家庭”,将同世界上一切进步力量携手前进,共同做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。
 中方将支持乌兹别克斯坦做好上海合作组织下一届主席国工作。相信在成员国共同努力下,本组织各领域合作将不断迈上新台阶。
 各位同事!
 让我们高举“上海精神”旗帜,不忘初心、砥砺前行,沿着构建人类命运共同体的人间正道,开启上海合作组织发展新征程!
 谢谢大家。
 （新华社北京9月17日电）

求,一头是社会组织的供给。在动员引导社会组织参与脱贫攻坚方面,推动供需见面、自主选择、精准互动、依法运行。
 当前,我国60岁及以上人口超2.6亿人。有关部门预测,“十四五”时期,全国老年人口将突破3亿。
 据统计,2012年至2020年,中央财政累计投入271亿元支持养老服务设施建设。截至2020年底,各类养老机构和设施总数达32.9万个、床位821万张,床位总数比2012年增长了97%。老年人高龄津贴、养老服务补贴、失能老年人护理补贴分别惠及3104.4万、535万、81.3万人。
 高晓兵表示,未来将在城市地区建立“15分钟圈”养老服务圈,在农村建立县、乡、村三级养老服务网络;规范和推广相对成熟的家庭养老床位、农村互助幸福院、老年饭桌、居家养老的适老化改造,同时探索时间银行、智慧养老、养老顾问等新服务;立足于建立区县街道、乡两级的养老服务中心,使之成为养老供需对接平台。
 （本报北京9月17日电）



### （上接第1版）

要秉持人民至上、生命至上理念,弘扬科学精神,深入开展国际抗疫合作,推动疫苗公平合理分配,坚决抵制病毒溯源政治化。中方迄今已向100多个国家和国际组织提供将近12亿剂疫苗和原液,将加紧实现全年向世界提供20亿剂疫苗,深化同发展中国家抗疫合作,用好中方向“新冠疫苗实施计划”捐赠的1亿美元,为人类彻底战胜疫情作出应有贡献。
 第二,走安危共担之路。要坚持共同、综合、合作、可持续的安全观,严厉打击“东伊运”等“三股势力”,深化禁毒、边防、大型活动安保合作,尽快完善本组织安全合作机制,加强各国主管部门维稳处突能力建设。各成员国应该加强协作,推动阿富汗局势平稳过渡,真正走上和平、稳定、发展的道路。
 第三,走开放融通之路。要持续推进贸易和投资自由化便利化,保障人员、货物、资金、数据安全有序流动,打造数字经济、绿色能源、现代农业合作增长点。推动共建“一带一路”倡议同各国发展战略及欧亚经济联盟等区域合作倡议深入对接,维护产业链供应链稳定畅通,促进各国经济融合、发展联动、成果共享。
 中方愿继续分享市场机遇,力争未来5年同本组织国家累计贸易额实现2.3万亿美元目标。中方将设立中国—上海合作组织经贸学院,启动实施二期专项贷款用于共建“一带一路”合作,重点支持现代化互联互通、基础设施建设、绿色低碳可持续发展等项目。
 第四,走互学互鉴之路。要倡导不同文明交流对话、和谐共生,在科技、教育、文化、卫生、扶贫等领域打造更多接地气、聚人心项目。未来3年,中方将向上海合作组织国家提供1000名扶贫培训名额,建成10所鲁班工坊,在“丝路一家亲”行动框架内开展卫生健康、扶贫救助、文化教育等领域30个合作项目。中方将于明年举办本组织青年科技创新论坛,倡议成立本组织传统医药产业联盟。欢迎各方参加2022年北京冬奥会、冬残奥会,共同呈现一届简约、安全、精彩的奥运盛会。
 第五,走公平正义之路。“一时强弱在于力,千秋胜负在于理。”解决国际上的事情,不能从所谓“实力地位”出发,推行霸权、霸道、霸凌,应该以联合国宪章宗旨和原则为遵循,坚持共商共建共享,践行真正的多边主义,反对打着所谓“规则”旗号破坏国际秩序、制造对抗和分裂的行径。要恪守互利共赢的合作观,营造包容普惠的发展前景。
 习近平指出,相信不断壮大的“上合大家庭”,将同世界上一切进步力量携手前进,共同做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。
 习近平最后说,让我们高举“上海精神”旗帜,不忘初心、砥砺前行,沿着构建人类命运共同体的人间正道,开启上海合作组织发展新征程!
 上海合作组织轮值主席国塔吉克斯坦总统拉赫蒙主持会议,哈萨克斯坦总统托卡耶夫、吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫、巴基斯坦总理伊姆兰·汗、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫等成员国领导人,上海合作组织秘书长诺罗夫、上海合作组织地区反恐机构执委会主任吉约索夫等常设机构负责人以及白俄罗斯总统卢卡申科、伊朗总统莱希等观察员国领导人和主席国客人土库曼斯坦总统别尔德穆哈梅多夫与会。俄罗斯总统普京、印度总理莫迪、蒙古国总统呼日勒苏赫、联合国秘书长古特雷斯以视频方式出席会议。
 与会领导人全面回顾并积极评价上海合作组织成立20年来在政治、经济、安全、人文等领域取得巨大成就,表示将继续基于“上海精神”,相互尊重、相互支持,构建平等互利伙伴关系,维护共同利益,合作应对新形势新挑战,促进上海合作组织持续健康稳定发展,促进地区普遍安全与共同繁荣,推动构建新型国际关系和人类命运共同体。各方表示,应加强团结,合作抗击新冠肺炎疫情,加强疫苗合作,反对将病毒溯源政治化。深化经贸、能源、创新、互联互通、数字经济、环保等领域合作,坚持以人为本,加强人文交流,实现可持续发展,更好造福地区国家人民。支持多边主义,维护联合国宪章宗旨和原则,促进国际关系民主化,反对霸权主义、单边主义,反对以民主人权为借口干涉别国内政,支持各国自主选择发展道路。进一步加强反恐合作,合力打击“三股势力”和跨国犯罪,共同维护地区安全稳定。支持推进“一带一路”倡议同欧亚经济联盟建设对接。各方表示,反对将体育运动政治化,支持中国成功主办北京冬奥会、冬残奥会。各方高度关注阿富汗局势,支持阿富汗消除恐怖主义威胁、实现和平与重建,上海合作组织将为此发挥积极作用。
 会议启动接收伊朗为成员国的程序,吸收沙特阿拉伯、埃及、卡塔尔为新的对话伙伴。
 会议决定,由乌兹别克斯坦接任上海合作组织轮值主席国。
 成员国领导人签署《上海合作组织二十周年杜尚别宣言》,并批准一系列决议。会议还发表有关科技创新、粮食安全等领域合作的声明。
 丁薛祥、杨洁篪、何立峰等参加会议。
 王毅作为习近平主席特别代表在塔吉克斯坦现场与会。