

总是忙着玩 忘记变老了

79岁旅游达人畅享数字生活

近日,79岁的杭州旅游达人吕德朗爆红网络。他作为志愿者参加了杭州市西湖区蒋村街道河滨社区的老年人课堂活动,并通过线上直播分享自己的旅游经历。

十年间,吕德朗的足迹踏遍全国各省,游历世界30多个国家。旅途过程中,他轻松玩转互联网,与移动信息时代无缝对接,把退休生活过成了大家羡慕的样子。

20多本出行日记记录美好旅途

“来,喝杯咖啡。”刚见面,吕德朗先递上一杯“时髦”的饮料。眼前的这位潮老头腰杆笔直,面色红润,说话中气十足,完全不像是79岁的模样。

“我和爱人每年都要至少出游两三次,也许总是忙着玩,忘记变老了。”吕德朗笑着说。

在迪士尼乐园坐摩天轮,到北欧看极光,去蒙古大草原策马,这些看起来只适合年轻人的旅游项目,在吕德朗的行程单上却早已司空见惯。“只要身体条件允许,我总想尝试一下年轻人的生活。”

每次出游,吕德朗都会把具体行程、出游感悟详细记录下来,配上照片,做成厚厚的一本出行日记。如今,20多本日记已经塞满了老人的书柜。“这些都是值得珍藏的回忆。”吕德朗说。翻开出行日记,发现老人最喜欢的还是去红色旅游景点打卡。延安、遵义、南泥湾……吕德朗几乎走遍了大大小小的红色景区。

只有保持年轻心态 才能寻找精彩

虽然已经年近八旬,吕德朗却能无缝对接智能数字生活。

这还要从他家的冰箱说起。2014年,吕德朗家的冰箱出现故障,他始终找不到合适的更换配件。邻居建议他上网找一找,从此,老人打开了一个全新的世界。

从网购开始,吕德朗逐渐体会到数字生活的便捷。不久之后,他开始在手机上理财、聊天、缴纳水电



吕德朗(右二)和团友们在西双版纳。

费。“如今我也是一名低头族,完全离不开手机了。”吕德朗说。

在他影响下,身边的“驴友”们也纷纷迈入数字时代。自从有了智能手机,大家出游更加方便。出门再也不用带现金,只需要拿出手机扫一扫。旅行途中打开手机,订机票、订酒店、约车,每一款App大家都得心应手。

旅游的乐趣和智能数字生活的

便捷让吕德朗的晚年生活充满阳光,他想将这份正能量传递给更多老人。在社区开设的老年课堂上,不少老人向“吕老师”求教如何保持活力。

“其实最重要的是保持年轻的心态。”吕德朗说出了他的秘诀。只有保持年轻的心态,才能够勇敢地走出去,寻找远方的精彩。只有保持年轻的心态,才能真正让老人跨越数字鸿沟,享受数字时代带来的便利。

跨越数字鸿沟,就会有更多的老年人可以像吕大爷一样,享受数字化出行带来的便利,拥有更多的出行选择,去感受老年生活的美好。

(浙江老年报)

越来越多的老年人享受数字化出行

这几年来,吕大爷的旅游方式完成了一次升级,从最初的报团跟团游,到自己订票订酒店的自由行。其实,像吕大爷这样畅享数字生活的老年人越来越多。

飞猪银发族数据报告显示,在过去的三年里,60周岁以上的用户数年均增长超过50%。他们像年轻人一样,喜欢上海、北京、广州和杭州这样的城市,川渝和云南更是他们放松身心的偏爱之地。他们出游的平均消费是“90后”的2倍以上。

春节临近,不少爱旅游的老年人响应“就地过年”的倡议,选择就近游玩。一些线上旅游平台也及时推出服务,对预约本地景区、购买车票等场景作出适老化服务指引,同时提醒老年人做好各项安全出行准备。

跨越数字鸿沟,就会有更多的老年人可以像吕大爷一样,享受数字化出行带来的便利,拥有更多的出行选择,去感受老年生活的美好。

(浙江老年报)

吕德朗(左二)和团友们在北戴河。



吕德朗(左二)和团友们在北戴河。

老年“社区团购”走得通吗

近期,多家企业都“不约而同”地上线了针对老年人的在线购物渠道,其中,有的推出了老年人专属的电商平台,有的则“上新”了老年网购终端。不过,多位业内人士表示,目前,老年社群购物的模式还处于探索阶段,要充分释放老年人的网购需求,要跨越的障碍还有很多,如何逐个击破并加速调整,是相关企业亟须解决的关键问题。

据某养老驿站企业负责人李强(化名)介绍,现阶段,不少驿站均会将服务范围内的老年人通过社交软件组成群组,或成立一些兴趣活动小组。订单形成后,老年人可选择货到付款,也可直接在微信上转账给工作人员,产品可自提也可送货上门。

同时,还有一些企业则采取平台团购的模式,即以自行设计的购物平台或产品为基础,在一定范围的社区内展开“团购”。还有企业选择通过社群为单位进行宣传,最终通过线上平台实现消费的模式。

在欧亚系统科学研究会老龄产业研究中心主任郑志刚看来,“团购”的概念在市场中已经不是新鲜事物,电商平台推出的“拼单”等都是这种方式的延伸和扩展。“对老年人来说,聊天软件等是相对简单、好掌握的线上平台,而且组团购物的高性价比、较强的参与感,也都让老年人更容易接受这种形式,进行‘买买买’。”

对于老年人来说,虽然“团购”是相对容易操作的线上购物途径,但银发族群在摸索使用阶段也仍然遭遇了各种“数字鸿沟”。

北京市海淀区的孙女士退休后喜欢和几个朋友结伴一起购物,“疫情出现后,出门的次数少了,手机上各种眼花缭乱的电商购物推送,确实难住了我,最近听说家附近的驿站开始帮大家一起挑选商品了,我也尝试着下了几单”。

孙女士提出,即使有朋友介绍了一些相对操作简单的老年人线上购物平台,自己也仍然习惯在微信群里直接“下单”。北京鹤逸老年生活用品有限公司董事长赵强直言,虽然老年人对线上消费的接受度与日俱增,但大部分银发族群还不能熟练使用智能手机App等终端,想要调动起他们的消费意愿确实难度较大。

郑志刚还提出,“社群团购”的模式也还存在一定的风险。“运营方是中间人的角色,但产品售出后出现问题老年人只能通过平台或社群维权,维权难度高。”

而在北京商业经济学会常务副会长赖阳看来,随着老年人线上消费需求 and 消费能力的不断扩大,线上消费将成为新趋势,传统电商平台也应抓住机会做出调整。“筛选出适合老年人的产品,通过后台设计出专门的老年频道,并对频道进行优化,尽量减少老年人购物的障碍,老年人适应线上购物的进程也会在一定程度上加快。”(老年生活报)

谈骨论筋系列问答

颈椎病怪筋不怪骨
九成不必手术

特邀:无锡易可中医医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡地区传承人王杰和大家说一说“筋与骨”的那些事。

杨女士:我父亲为防老年痴呆,迷上打麻将,几乎每天上午都玩半天,去年体检时发现颈动脉狭窄脑供血不好,不想手术应该怎么办?

王杰:打麻将时低头驼背,会使颈部的筋(肌肉、筋膜、韧带等)长期牵拉,加速老化,“筋不束骨”慢慢颈椎的间隙变窄,卡压到血管就影响了脑部供血,过年期间打麻将不能过久。

颈肩腰腿痛怪筋不怪骨,九成不必手术。谭氏筋伤中心不手术三阶段特色治筋系统,通过分层治筋就能帮助患者解决问题。

治筋达人教你炼“筋”

在临床治愈后,可练易筋经导引十二式——预备势”、“收势”,有利于颈部筋的前屈后伸、旋转,恢复筋骨平衡。详情可微信搜索“术前最后一站”视频号学习。(江南)

