

关注“新民银发社区”，  
就是关心自己，关心父  
母，关心父母的父母

# 金色池塘

成为老人的艺术算  
不了什么，真正的艺术在  
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 288 期 | 2019 年 12 月 7 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

## 开讲啦!

郑自华

这是我亲眼看见的一个老年朋友学习班：各位叔叔阿姨，下午好！欢迎大家参加老年朋友手机使用学习班。我姓蒋，大家可以叫我小蒋。我知道各位都希望马上学会白相手机，和这个精彩世界来个拥抱。不过，在第一课开讲前，我们先讲讲在白相手机之前要注意什么？

白相手机要讲文明：手机的功能很多，可以把“大舞台”和“音乐厅”都“搬”进来，轻松观赏和聆听各路名家和明星的演出和演唱，你只要下载软件就 OK 了。有的人不注意场合，在地铁、公交车上等公共场所将音量调到最大，强迫别人和你一起听；还有接听电话，明明是很隐私的事情，有的人高分贝说话，手机开了免提功能，让周围的人一起听你的通话内容。这些都是不文明的现象。其实，我们可以到外面接听电话，或者发个信息给对方，说现在不方便，稍后回复。教大家一个小窍门，记得时时带上耳塞，于己于人方便。另外，在开会、看戏（电影）时，要记得关闭手机或者调成静音。

白相手机要讲科学，有的人每过 5 分钟就要看一下手机，不看手机就觉得好像错过了什么重大事件。从科学的角度说，手机对人的眼睛损伤还是很大的，老年人普遍患有白内障，有飞蚊症，要注意用眼卫生，看手机时要有适当的间隔时间。不要在手机充电的时候接听电话。

白相手机要谨慎：微信微信只能微微一信，不是所有的信息都是对的，对错误的信息，不信谣不传谣。由于手机绑定个人的很多信息，要注意防范；另外，手机有了支付功能，和钱有关的操作要谨慎。

现在正式开讲：老年人怎样玩手机！

## “80后”的“微”生活

佐一

我的公公已经 86 岁了，在家里大家都随我女儿叫他“爷爷”。爷爷社会活动比较多，为了外出时保持联系，几年前爷爷开始使用手机，没多久他竟然迷上了微信，沉浸在“80后”的“微”生活中。

爷爷的家族是一个集七个兄弟姐妹的大家庭，长辈们用手机建起了四十多人、五代同堂、遍布全国各地的家族微信群。这群 70 岁-90 岁的“老领导”活跃在“群维护”的第一线。有了微信群，这些长辈们有了交流平台，天天在群里讲时事、聊家常、发问候、晒儿孙，其乐融融。

这一群老宝贝们是家族兴旺、团结互爱的灵魂人物。

我家的这位“爷爷”每天凌晨会在床头玩开了朋友圈。他从网站下载美图后，分类编辑、编写说明、抒发感言，在朋友圈发布他的“九宫格”，有世界奇观、人间美景，也有摘录的养生心得，更加少不了爷爷自己的随手拍。但凡哪天爷爷没有发他的“九宫格”，远近家人们都会急急询问爷爷的状况。原来，朋友圈俨然成了爷爷的信号兵啊！

爷爷是个与时俱进的人，75 岁学会了用电脑，85 岁学会了手机上网，满满的成就感。从我家爷爷身上不难看出，手机打开了老人的另一个全新世界，给老人们带来了令人无法想象的乐趣和力量。老人是家的宝贝，更是家的定力所在，当老人的心里有了他的热爱，我们应该带着我们的敬意去支持，去适当地加以引导和保护。

爷爷本来就活跃，有了手机“微”生活，更是老有所乐，也带动了身边的一大批人。“微”生活体现了老人们的个人价值，其实也是我们的未来之需。

## 老少咸宜

编者按

如今，我国的智能手机用户数量惊人。在这惊人的用户数量之中，就有庞大的老年用户。很多老年人庆幸自己赶上了好时代。今天本版介绍的一位 86 岁老人的“微”生活，就是很好的明证。

手机给老人带来了无法想象的乐趣和力量。曾经有人调侃，以前不离不弃是夫妻，现在不离不弃是手机。想想还真是如此！



# 老年人怎样『玩转』手机

(上)



## 我的理财“顾问”

曹国君

手机，是我理财的好“顾问”。每天，我先浏览微信，之后就关注最感兴趣的理财产品。因为我以前的工作就是做财务，与资金、利率、盈亏打了大半辈子交道，故退休后仍对理财情有独钟。

过去我买理财产品，要跑很远的路去银行，还要咨询、领号、等待，再和柜员详尽地交谈才成交，往往要花一两个小时。那天，看到某银行推出一款产品十分优惠，就急匆匆赶回家，拿了银行卡和相关证件正要出门，忽见户外电闪雷鸣，狂风暴雨，我只得望雨止步，那款产品最终没买到，心里十分“挖塞”。后来，朋友教会我用手机购买理财产品，购买基金。一试，真的太方便了，我马上用手机下载了多家银行的 APP，经常打开看看，互作比较，看中哪款产品，用指尖轻点几下，一瞬间就成交，真是省时省力又省心。

几个闺蜜分享了我这一妙招后，也都能熟练地买买那，还互发微信谈“财”论“金”，互荐产品，各晒“盈”“亏”。

后来，我又惊喜地发现，去银行办事可以在手机上预约，挺方便的，还能预知我前面“排”着多少客户。这样，我用不着去轧闹猛，先去做家务，等客户稀少时再从家出发，这又替我节省了大把的时间。

万能的手机，可以从再精选几个功能，深掘下去，让这些“井”源源不断涌出清澈甘冽之水，解我心头之渴。

近年来，靠着这口理财之“井”，我不断有小收获，小惊喜，还竟然用逐年收获的盈利又添置了一部最新款的手机。有了理财“顾问”，视野开阔了，收益曲线还一路向上。

## 手机一扫，共享温暖

费平

每当一件新生事物出现的时候，有的被人接受得慢，有的被人接受得快。共享单车属于后者。

我对智能手机的功能还不太掌握时，共享单车问世了，我却能得心应手地用并把其喻为另一双“腿”，因为家里出门到公交车站或地铁站较远，这时共享单车的灵巧、快捷，就大大地为老年人带来了方便。记得第一次享用时，感觉很新奇，排在一起那么多的车任我挑，手机一扫，只花一元钱，骑上它，这辆车就暂时属于我私人享用的物品了。

共享单车这种新颖的公共产品，形成的新业态都是建立在智能手机的强大功能之上的，是手机让它改变了我们整个生活！有时，我骑在车上想，有生之年还能享受手机与单车糅合为一体的新生事物，为我们的晚年生活带来便利，真的是幸运！我为赶上好时代而自豪、欣慰。

不过，当功能一旦受某些条件限制时，共享单车的内涵真的显现出“共享”了。有次，我在一路口跟朋友发微信，一年轻姑娘向我走来，叫一声“叔叔”后说她要借共享单车，怎奈手机没电了扫不出码，于是问我是否下载过共享单车？如果有，要借我手机扫个码，一元钱车费她付给我。“没关系，钱不用付了，我帮你扫”……“啪”，锁开了！看着小姑娘无助羞涩的目光转眼间变得欣喜和明亮，再听姑娘一声“谢谢爷叔”后骑着车上路，我心里暖暖的！

回到家，我听手机响并显示已扣了一元钱，我的心里踏实了！谢谢小姑娘给了我一次用手机帮助别人的机会！

看来，手机不仅让我们方便地共享单车，还让我们共享人间的真诚与温暖……

## 我的“神助理”

伦丰和

鄙人七十四，任某社区版《教育天地》特约记者、编辑。人老了，精力有限，写稿、组稿、编稿有点累，干活吃力与自己的工作方式有关系，就是我的华为手机功能没有充分释放出来，我仅满足于手机能通话，发“九宫格”即可。

请教高手，苦练半月，手机越玩越熟，它遂成了我的“神助理”。

说说最近的事。我任语文老师时，班里有个陈晓鸣同学很优秀，曾在电视台工作，现在是一个新锐编剧兼导演。他拍摄的《学区房 72 小时》定在今年 7 月公映。我及时跟进，拟对此片作宣传，计划在《教育天地》刊登一组微评文章，每篇三百字，要求言之有物，接地气，触心灵。不巧，其间我正在悉尼探亲度假。于是，我的手机“助理”充分发挥了作用。在女儿家里，我一边观赏窗外景色，一边与上海联系组稿事宜。

写影评首先要观摩电影。我与晓鸣导演通话，获悉该影片将于 6 月 28 日在上海院线上映，我从手机“淘票票”中得知，该片先在近郊和普陀曹杨影院放映，但联系妥的影评者绝大多数住在大杨浦，退休老人跨区观摩多有不便，只得取消。“淘票票”显示杨浦区控江路紫荆广场影院放映该片，路近观摩者增至十二人，一键搞定订票。微信通知影评牵头人老郑召集观摩电影。老郑是上世纪沪东电影院影评组长，观后，他把我搜集的资料择其要点转发给观摩者参考，不几日，十几篇有温度的微评汇集到我手机中，其中老周一口气写了 5 篇，神呀！

从我在海外组稿算起到出报，正巧也是 72 小时。华为手机不愧为我的“神助理”！