

三江热议

老年人沉迷手机背后问题更需要重视

孙维国

“沉迷刷手机”这股风,已经从青少年群体刮进了老年群体。记者从我市多家医院眼科门诊了解到,这几年,因为刷手机导致眼疾发作的老年患者明显增多,青光眼、干眼症、黄斑变性等是常见眼病。眼科专家提醒,老年人并非完全不能看手机,而是看手机时要注意科学防护。

7月23日《宁波晚报》

随着智能手机日益普及,“低头族”早已不再是年轻人的专属。越来越多的老年人沉迷于打游戏、短视频,几乎“机不离手”,也因此引发眼病高发。

表面看,是视力问题“亮红灯”,深层看,则是老年人精神世界的空虚、社交联系的缺失、日常生活的单一,让手机成为他们逃离孤独的“虚拟港湾”。要解决老年人沉迷手机的问题,不能仅靠劝说,更要看到“刷手机”背后的情感缺口与社会责任。

在很多人印象中,老年人“退休安享晚年”,有子女照料、生活安稳。然而现实是,随着城市化节奏加快、家庭结构变化,不少老年人处于“空巢”或“独居”状态,缺乏有效陪伴与精神寄托。在身体健康尚可、信息获取能力不弱的前提下,他们开始借助手机打发时间、缓解寂寞,这既是一

种被动选择,也是一种主动寻找。

针对老年人“机不离手”的现象,不能简单地以“健康劝阻”了事,更不能以“管控思维”强行干预。要在理解背后的情感需求与精神焦虑基础上,给他们提供更丰富、更有温度的生活替代选项。

家庭是第一道防线,子女应主动加强情感联结,多与父母聊天、出行、游戏等,共享有意义的亲情陪伴;社区是重要支撑点,要因地制宜组织适合老年人的文体活动、兴趣课程、志愿项目,拓宽现实社交半径,减少对虚拟娱乐的依赖。

此外,也应鼓励社会各界发挥专业力量。如医院、养老服务中心可定期开展“手机健康使用”科普讲座;老年大学等平台可开设“数字素养”课程,教会他们更健康、安全地使用手机。

随着“银发族”群体日益壮大,智能化服务无疑是提升生活质量的重要抓手,但也应与适老化改造并行。手机界面设计、软件功能、系统提醒等,应更多考虑老年用户的使用习惯和视力特点。例如,手机厂商可推出“护眼模式”,设置合理使用提醒,提供专属“银发桌面”;视频平台可限制老年账号连续播放时间,引导形成良好使用习惯。

图说世相

快递收费“向上取整”该整治了



漫画 严勇杰

当收寄快递成为越来越多人生活习惯时,快递费用却悄悄的“背刺”起了消费者。有媒体报道,一个2.7公斤的包裹,在多家快递公司手中,重量会“神奇”地变成3公斤甚至4公斤。这多出来的“空气重量”最终却需要消费者买单。

7月22日《新京报》

阿拉有话

公交车变身“景区直通车”,是双赢的奔赴

郭元鹏

19.9元游杭州西湖,39.9元游嘉兴南湖,59元游苏州拙政园,近段时间,实惠的“景区直通车”惠民班线,受到了市民游客的追捧。记者从宁波公运集团了解到,7月26日起,又有2条全新“景区直通车”上线,分别开往绍兴和江苏无锡。

7月23日《宁波晚报》

19.9元直达西湖,39.9元畅游南湖,59元打卡拙政园——当公交车摇身一变成“景区直通车”,这张实惠的车票不仅连接了城市与景区,更架起了民生便利与文旅活力的双赢桥梁。宁波新增两条“景区直通车”,看似是交通线路的简单延伸,实则是对“交通+旅游”融合发展的生动探索,为公共服务与产业升级的协同提供了有益范本。

一张车票,两种价值的叠加。“景区直通车”的魅力,首先在于对“性价比”的精准拿捏。对游客而言,相比自驾的油费过路费、打车的高额支出,几十元的票价堪称“白菜价”,且省去了找停车位、规划路线的麻烦,让出游更轻松;对城市来说,“景区直通车”的上线,既能覆盖公交的基础成本,又能以“惠民”姿态吸引客流,实现了社会效益与经济效益的平衡。

更深层的价值在于“流量激活”。杭州西湖、嘉兴南湖、苏州拙政

园都是长三角的文旅名片,但过去“景区虽近,交通犯难”的问题,往往让潜在游客望而却步。“直通车”的开通,相当于为这些景区打开了“直达通道”,宁波的游客能更便捷地走进周边城市,周边的游客也可能循着线路反向来到宁波,这种双向流动的“蝴蝶效应”,正是区域文旅一体化最需要的动能。

“景区直通车”本质上是对公共交通功能的拓展与延伸。传统公交多聚焦于城市内部通勤,而“景区直通车”则是将服务半径延伸至跨城旅游,让公共交通从“满足基本出行”升级为“创造美好生活”的载体。这种转变背后,是对市民需求的敏锐捕捉——随着周边游、短途游成为主流,人们需要更经济、更省心的出行选择,而公交系统的介入,恰好填补了市场空白。

值得关注的是,这种模式易于复制、便于推广。当“景区直通车”织成覆盖长三角的密集网络,区域内的文旅资源就能真正实现“互联互通”。

一张小小的车票,承载的是游客的期待,也是城市的智慧。“景区直通车”的故事证明,只要把民生需求与发展机遇结合起来,就能走出一条互利共赢的新路。期待这样的“双向奔赴”越来越多,让公共服务更贴心,让旅途风景更动人。

热点追评

高铁一次性座椅套卖爆了? 公共卫生安全当从我做起

丁家发

夏天到了,高铁一次性座椅套卖爆了?近日,不少网友在社交媒体上发帖称,看到有同车厢乘客把脚搭在小桌子上,拖鞋直接踩高铁座椅以及现场抠脚等不卫生的行为。也有网友发帖称,暑期气温较高,发现列车上有不少乘客自带一次性座套,怕被传染皮肤病等。7月21日,记者致电上海、北京、广州、西安、武汉等多地12306客服。对于车厢内不文明行为,前述铁路工作人员称,会以文明劝导为主,暂无强制惩处措施。

7月22日澎湃新闻

某电商平台数据显示,有店铺单月销量突破21.7万件一次性座椅套,多数店铺销售额稳定在3万至6万件之间,更有超8000用户将产品加入购物车。一次性座椅套卖爆的背后,既有个人卫生的需求,更多的是乘客对车厢公共卫生安全的集体焦虑。面对脚搭小桌板、脱鞋抠脚等不文明行为,高铁车厢及座椅的卫生状况,不得不令人产生疑虑,担心被传染各类疾病。而乘客自带一次性座套进

行防护,无论有多大的作用,自然是花钱买安心的一种选择。

笔者认为,面对高铁车厢内不文明行为,除了劝阻外不能束手无策。铁路部门应联手公安部门探索相关制约机制,比如,对多次劝阻仍拒不改正的,可以参照扰乱公共秩序处以警告、罚款甚至治安拘留等处罚,从而起到警示教育 and 震慑作用;对乘客一些严重的不文明行为记录在案,并列为重点监控乘客,在购票权益方面予以一定限制等。同时,可以通过广播、车厢海报等方式,向乘客宣传公共卫生知识及防护措施,提醒乘客不要做出损害公共卫生的不文明行为。此外,公示消毒时间、频次等信息;加大保洁巡检,及时清理垃圾、更换受污染的座椅套,以消除乘客的公共卫生焦虑。

总之,公共卫生安全无小事。广大乘客也要增强公共卫生安全意识,从我做起,自觉呵护高铁车厢等公共卫生,杜绝一些不文明行为,让干净、整洁的乘车环境,给旅途增添愉悦的心情。