智能技术反成“拦路虎”？
向全市老年朋友征集“数字”难题

这条“数字鸿沟”我们陪您一起跨越

疫情以来，手机扫码通行成为必须。但对于不会使用智能手机、无法扫码的老年人而言，“健康码”却成了日常生活的“拦路虎”。

约车软件太复杂不会操作，移动支付、“扫码”乘车搞不定……当年轻人享受智能化带来的便捷出行时，不少老年人却在感叹出行难。

网络预约挂号、自助缴费、自助打印检验报告……给人们带来极大方便的智能化就医服务，却成了不少老年人求医看病的难题。

不少文体场所门票要网上预约，只能让孩子帮忙搞定，新开发的智能服务也不大会用。

无健康码出行不便，网上挂号、网上就医、网上购物“障碍”重重……快速发展的信息技术，让更多人享受便利的同时，却在老年人面前划出一道无形的“鸿沟”。

11月24日，国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》。该方案提出，在各类日常生活场景中，必须保留老年人熟悉的传统服务方式。

今起，《宁波老年》向全市所有中老年朋友发起征集，说说您在日常生活中遇到过哪些“数字”难题？让我们一起帮您跨过技术飞速发展带来的“鸿沟”，助力全市156万名老年人安享“智能晚年”。

征集方式

1.热线电话：87167337

2.“宁波晚报健康号”微信公众号后台留言

3.来信，地址：鄞州区宁东路901号报业传媒大厦5楼《宁波老年》编辑部，邮编315000

记者 陆麒雯

《宁波晚报》健康号

宁波博视眼科医院
NingBo Bosa Eye Hospital

白内障人工晶体并非越贵越好

很多老年人会患上或轻或重的白内障，需要手术治疗。手术前，该如何选择人工晶体。宁波博视眼科医院毛春亮医生提醒，人工晶体并非越贵越好，合适自己的才是最好的。

眼部检查查出脑梗

54岁的章女士是一位典型的女强人，工作是她的全部。每天伏案工作、外出驾车，她对视力有着很高的要求。十多年前，她被查出患有糖尿病，多年来一直靠药物控制病情。不过，高强度的工作节奏和无法避免的社交，她经常耽误吃药，糖尿病病情一再加重。更让章女士没想到的是，这个内分泌疾病还影响了她的视力。

这几年，章女士发现视力越来越差，甚至没法开车，严重影响日常生活。于是，她来到宁波博视眼科医院就诊，接诊的医生是毛春亮。经过全面的眼部检查，章女士被诊断患有白内障，左眼视力0.05，右眼视力仅0.04。但和大部分中老年人不同的是，她所患的并非老年性白内障，而是由糖尿病引发的白内障并发症。

当时，章女士已经出现眼底出血、黄斑水肿等症状。这引起了毛春亮的警觉，怀疑章女士可能有他疾病，加重了眼部问题。在他的建议下，章女士前往市区综合性医院做了磁共振。检查结果印证了毛春亮医生的猜想，章女士被查出轻微脑梗。这让她意外又感激。经过治疗，章女士的脑梗病情暂时得到控制。

近日，章女士在身体状况允许的条件下，接受了白内障超声乳化术。“虽然章女士本人对视力的要求极高，但考虑到她自身还有其他疾病，为了方便后续治疗，我为她在眼部植入单焦点人工晶体。”毛春亮医生说，人工晶体并不是越贵越好，适合自己的才是最好的。

让老教师重拾阅读爱好

在毛春亮医生看来，为患者订制最适合的手术方案是对一名医者的最基本要求。80岁的陶阿婆是另一位受益者。陶阿婆是一位退休教师，非常喜欢阅读。可是，随着年轻的增长，视力条件却无法支持她的这一爱好。原来，陶阿婆从年轻时就有散光，看东西重影，这几年视力越来越差。于是，她找到了毛春亮医生。

经诊断，陶阿婆散光伴有白内障。虽然白内障程度不深，但散光却很严重，达到200多度。为了满足陶阿婆能够继续阅读的爱好，毛春亮医生为老人植入“五合一”人工晶体。他介绍说，这款晶体可以解决远、近视力问题，消除散光，实现蓝光滤过、黄斑保护，晶体非球面的结构可以获得优秀的视觉质量。

门诊时间：
俞存（主任医师） 周一、周四上午
朱玉英（副主任医师） 周二、三、四、六全天
周峰（主治医师） 周五全天
毛春亮（主治医师） 周一全天
地址：海曙区环城西路北段337号（海曙区人武部旁）
公交线路：5路、14路、23路、305路海曙区人武部站（博视眼科医院站）
记者 陆麒雯

搭上“互联网+高铁”快车 86岁老张爱出门

张以坤与妻子的合影。

“这是我刚出的一本摄影集，记录着一个个难忘的瞬间。”一口整齐的白牙，目光炯炯、精神健旺，完全看不出眼前的这位老人已经86岁了。他叫张以坤，手上的摄影集叫《情满乌石村——张以坤摄影作品集》。

1995年，张以坤从宁波市中医院退休后，感觉到生活有些乏味枯燥。于是，他决定给自己找点“乐子”。

张老想起之前年轻时喜欢摄影，可就是没有空余时间，于是他打算重拾这个爱好。三年的宁波老年大学摄影课学习，让张老有了更深刻的审美认知。他曾担任摄影研究会会长，跟好友们一起跑遍了祖国的山山水水，共拍摄了上万张照片。

张老说，在这些去过的地方中，印象最深的就是位于金华磐安县的乌石村。在乌石村，很多民居建筑都用乌黑的火山石垒砌而成，周围梯田层层，群山连绵，整个村子给人就是乌石幽幽的感觉。

自2013年开始，每年暑假，张老和老伴如今跟随一群好友到乌石村住上一两个月，过上一段特别有趣的农家乐生活。这个“夏令营”活动已连续7年。在乌石村，张老拍了上千张照片。

其中，《日照山村》拍摄了太阳初升的光辉；《风云变幻》记录石头房上空的层层白云；《门外的风景》记录了辽阔的青山绿水；《村民腰鼓队》拍出了农民的热情洋溢。

为了拍摄好作品，张老东奔西走，同样爱上了旅游。他自学手机购票、预定酒店等，出门不再需要子女们的陪同。张老说，自己喜欢用手机制定旅游线路，80岁的老伴喜欢用手机听听歌，购物，两个人都是名副其实的“手机控”。就在这个月5日，他一个人出门，带上相机到慈城拍摄菊花。“我都是自由行，不跟团，一年有4个月的时间在外面玩。”

去年，张老带老伴去了福州、漳州、泉州等地十个景点，玩了一个星期。旅行中，他用“滴滴打车”叫了一辆的士，可的士到了，却停在远处，不开过来。他走过去坐上车询问，司机惊奇地说，“还真是您打的车啊，我看着这么大年纪不像啊”！张老笑了笑说，自己也算是赶上“互联网+高铁”时代的新潮老人了。

记者 徐丽文