

# “银辉”志愿者携手“银发族” 跨越“数字鸿沟”

“网上挂号点哪里啊？试了好几次都没找到，心急死了。”今年80岁的陈凤英坐在课堂第一排，正着急地求助于身边的助教志愿者。日前，14名余姚“银辉”数字助教团成员走进余姚市舜辰老年公寓，指导老年朋友使用智能手机。



助教团成员现场指导老年朋友使用智能手机。

陈凤英用智能手机已有两年多时间，会使用微信、网上购物、买火车票等，但操作还不熟练，也想学习手机挂号等其他功能。

站在陈凤英旁边指导她的助教志愿者叫陶爱兰，今年65岁。陶爱兰先示范了一遍，再让陈凤英跟着操作一遍。陶爱兰弯着腰站在一旁，一站就是40多分钟。她重复说着：“这里要注意，一定要打钩，老年朋友很容易忘，勾选了‘同意协议’才能进入挂号界面……”经过多次尝试，陈凤英终于学会了网上挂号。

阳明社区“银辉”党支部书记王春爱作为一名助教，也参加了这次舜辰老年公寓的智能手机指导活动。“一开始也不太会用智能手机，也担心自己学不会，心里难免有些压力，但想着要教别人，就一定要弄明白。”碰

到暂时学不会有些气馁的老年朋友，王春爱总是会将自已的学习经历分享给大家，鼓励他们不要放弃。

这是余姚“银辉”数字助教团下基层的第一场活动，获得了老年朋友的一致好评。接下来，他们还将走进城区各社区、乡镇各村社、各老党员驿站，帮助“银发族”跨越“数字鸿沟”。

据了解，智能手机培训课程由余姚市委老干部局针对“银发族”的特点而精心定制，课程内容简单、实用。助教团成员来自各社区热爱并较擅长数字智能技术的“银辉”志愿者们。他们首先要经过6次课程的培训和体验，然后接受考核，通过考核后才能被任命为“银辉”数字助教团成员。

记者 徐丽文  
通讯员 陈莉敏 邵璐 文/摄

## 老有才啦

### 瑜伽、跳舞、游泳、服装设计制作样样行 73岁童琪美活出“自律美”

今年73岁的童琪美，人如其名，身姿挺拔，一头利落短发，搭配一副黑框眼镜，走路时颇有模特气势，完全让人猜不出年龄。

童琪美之所以能保持好身材，是因为从小就热爱运动。她十几岁时就被学校选中，加入游泳队。她回忆，到了暑期，训练十分辛苦，早、中、晚三次练习，一会打腿200米，一会慢游400米，十分考验体能和毅力。两年游泳队的时光一晃而逝，童琪美的蛙泳姿势已经非常标准，她也爱上了游泳这项运动。后来，童琪美还跟着一位瑜伽高手学会了倒立等瑜伽招式。到了45岁，她又爱上了跳广场舞，每天早上5点多就起床去跳舞，整整坚持了6年。

两年前，童琪美居住的小区旁边开了一家健身馆，里面有游泳池，她又恢复了游泳运动。每天中午或傍晚，她都要去游上1000米。

童琪美还喜欢设计制作漂亮衣服。年轻时，每天劳动结束后，她最大的乐趣就是学习裁缝技术。到了深夜，她还常常坐在桌子前，拿起布料放到灯罩下烫一烫，抖一抖，看看哪里还要改进。

父亲看她如此痴迷，便在出差时

带回许多不同颜色、材质的布料，还给她买了一个熨斗。这下把童琪美高兴坏了，设计制作衣服的兴趣更浓了。

看电影时看到演员身上好看的衣服，童琪美会将它画下来，然后给自己定做一套。退休后，童琪美还开了家服装店，积累了一大批忠实客户。

如今，童琪美过着子孙绕膝的幸福生活，瑜伽、跳舞、游泳、服装设计制作样样行，别人都说她是“70岁的年纪，20岁的心”。

“不管什么年龄，都要自律。”正是自律，让童琪美不断学习，提升自我，活出了精彩人生。  
记者 徐丽文

《宁波老年》特别推出“老有才啦”系列报道，向社会征集“老年达人”们不服老的故事，如果您本人就是多才多艺的老年朋友，或者身边有这样的老年人，欢迎向我们提供新闻线索。

征集电话：0574-87167337  
电子邮箱：nblnhly@163.com

### 经过康复治疗 男子从病危卧床到独立行走

这大半年来，60多岁的老方一次次遭遇死神的袭击，但又幸运地在医生、护士、治疗师的帮助下，一次次逃脱死神的追击。

去年11月，老方在家中突然倒地，丧失意识，家属赶紧把他送到李惠利医院东部院区做了手术。术后，为了进一步康复治疗，老方来到镇海龙赛医院康复科住院。

住院期间，老方出现意识障碍加重、肺部感染、呼吸功能衰竭等状况，病情危重。复查头颅CT，提示脑积水加重，被下达了病危通知书，转入龙赛医院呼吸科EICU治疗。期间，老方心率缓慢，只有37次/分钟，伴房性早搏，随时有恶性心律失常可能，被再一次下达病危通知书。

经过积极救治，老方的肺部感染得到控制，转回康复科继续抗感染治疗，并开始床边康复。之后，他又反复出现肺部感染，并出现“急性冠脉

综合征”……这一道道关卡凶险万分，幸运的是老方都闯过来了，这其中离不开医护人员的精心照顾。

“我觉得康复科最与众不同的就是治疗师团队。如果说医师、护士延长了我的生命，那么治疗师就是重新教会我生活。现在，我可以自己走路、使用勺子吃饭、穿脱衣服、如厕，语言表达清晰。治疗师还经常鼓励我，让我信心倍增。”老方感动地说。

据龙赛医院副院长兼康复科主任杨小勇介绍，龙赛医院康复科采取医-护-治团队的工作模式，对每位患者分别进行初、中、末期康复评定和康复目标设定，采用综合性的康复方法，包括物理治疗、作业治疗、言语治疗、吞咽障碍治疗，同时结合中医中药、针灸推拿等传统康复治疗方法，提倡早期康复介入、全面康复，帮助病患提高生活质量，重返家庭社会。  
记者 陈韬 通讯员 孙妃

## 夏天不能做白内障手术？ 这位眼科医生就让父亲在夏天做了手术

上周，69岁的徐先生在宁波博视眼科医院做了白内障手术。术后第二天，右眼视力恢复到0.8，左眼视力恢复到1.0，视力明显比以前清晰了。徐先生惊喜之余道出实情，原来他怕手术伤口感染，不想在夏天手术，是女儿多次劝说才抱着试试看的心态到医院。结果，手术很顺利，他因此提前改善了生活质量。

### 夏天不会增加伤口感染几率

“俞院长，我今天总算把老爹拉来医院了，这次一定要让他把白内障给做了，可不能再拖了。”上周，徐女士一边说一边搀扶父亲，走进宁波博视眼科医院院长俞存的诊室。

徐先生患白内障多年，近段时间视力

情况大不如前，影响生活不说，甚至还差点摔倒，这让家人非常担心。女儿徐女士多次劝说，让他到医院做白内障手术。然而，徐先生却认为，夏天天气热，流汗多，会造成伤口感染，影响恢复，等天气凉快些再做，更合适。

听闻徐先生的担忧，俞存院长耐心、仔细地跟他进行了解释：“现在白内障手术已经进入微创时代，刀口比之前要小得多，夏天做白内障手术不会增加伤口感染几率。”

俞存院长还给他讲了本院一位眼科医生父亲的真实案例。这位眼科医生的父亲有糖尿病，冬天要吃两粒药，夏天由于血糖控制得好，吃一粒就可以。后来，老人选择在身体状况比较理想的夏天做了白内障手

术，术后视力恢复得很不错，现在经常开车去旅游。

经过俞存院长的这一番解释，徐先生之前的担忧消除了，决定马上手术，这才有了开头这一幕。

### 白内障手术没有季节限制

俞存院长进一步解释说，随着现代医学技术的发展，白内障超声乳化手术切口仅2-3毫米，手术创伤非常小，术后恢复也很快。而且白内障手术是严格的无菌手术，不会因为天气热就增加感染几率。

“只要白内障术后早期避免剧烈的运动及游泳，遵循医嘱按时按量使用眼药水，定期复查，一般不会有什么问题。”

“反而，白内障如果不及时进行手术，等到白内障晶体核变硬，再合并青光眼、小瞳孔等问题，会大大增加手术难度，耽误最佳治疗时机。”俞存院长说。

另外，老年人普遍有高血压、糖尿病、心脏病、哮喘等疾病。在夏天，这些疾病往往能有所缓解，老年人也能维持一个较好的身体状态，因此也有利于白内障手术，有利于术后恢复。

总之，如果您自觉视物有模糊、变形、重影等视力问题，就应该及时到眼科医院进行检查治疗。一般主张只要影响视力，白内障越早做效果越好。只要符合白内障手术条件，春夏秋冬都可以手术治疗。

记者 贺艳