

# 81岁老人玩转智能手机

## 通过APP积累万千人气

老有才啦

当很多老年朋友正开始一步步学习智能手机时,81岁的胡德云已经能熟练操作了。他从2017年开始自学使用智能手机,2018年进驻“今日头条”APP开通个人账号,写文章、写评论、拍视频。如今,胡德云出门就跟年轻人一样,只要兜里揣上手机就“走遍天下都不怕了”。

如何自学使用智能手机?胡德云非常愿意跟众多老年朋友分享心得:胆大心细,多练多问,自然熟能生巧。

### 自我花时间琢磨、研究

2017年之前,胡德云用的是老年手机。后来,女婿送了他一部智能手机,好奇心使然,他开始研究如何使用。“当时,手机支付、手机导航、手机看新闻等已经很普遍了,年轻人出门就带手机。我虽然年纪大了,但也要不断学习,努力适应社会发展。”胡德云说起学习使用智能手机的初衷。

平时,胡德云每天晚上8点入睡,次日凌晨2、3点醒来,然后就靠在床头琢磨智能手机的使用。

“智能手机的每个页面都有功能,多练多用自然就能理解、记住它的作用,有的页面点击后还会有文字提示,根据提示继续点击,不要怕出错,错了大不了重新来一遍。另外,安装在智能手机上的各个APP也是一样的使用技巧。”其实,胡德云在学习使用智能手机的过程中也并非一帆风顺,有时候,为了学会某个功能,琢磨上三四天也是常有的事。

相比去请教别人,胡德云更喜欢自我琢磨、研究。这也跟他的工作经历有关。2000年退休之前,胡德云是中国电信宁波分公司的职工,专业是通信电源。他的动手能力非常强,修理电视机、空调、录音机等小家电都不在话下。他回忆,上世纪黑白电视机刚流行时,曾先后组装过三四台9寸黑白电视机。“利用下班时间,差不多两三个月才能组装一台,材料都是我到商店一个个买来的。当时电视机是个稀罕物,播放的时候,三四十平方的家里挤满了人。”



胡德云熟练操作智能手机。

### 开通个人账号记录生活

2017年8月,胡德云参加了由宁波市科学技术协会举办的宁波老年人智能手机操作技能大赛,荣获入围奖。

2018年,胡德云进驻“今日头条”APP开通个人账号,开始写文章、写评论、拍视频。截至8月25日,他发布了8796个作品(包括文章、评论、视频),积累了2549个粉丝,获赞3.4万。他最近发布的是一条原创视频,时长1分14秒,记录了工人养护树木的过程,并配上了字幕和音乐。

出门寻找新闻素材,回家编写文章或剪辑视频,再发布到平台上,胡德云说,每天起码要花上两三个小时去做这件事。他还发挥通信电源专业的特长,在个人账号上开通了“问答”。

“这几年我非常认真地运营自己的账号,锻炼了大脑,提高了写作能力,增加了知识,还结识了很多粉丝。”胡德云表示非常享受智能手机带来的乐趣。

今年7月份,胡德云花了5000多元购买了一部新的智能手机,内存有256G,方便他日常拍摄、剪辑视频。他还下载了“高德地图”、“百度地图”、“支付宝”、“微信”等常用APP,方便日常生活。不过,胡德云提醒老年朋友,现在诈骗手段层出不穷,使用智能手机要时刻提醒自己不要贪小便宜。

今年年初,女婿送给胡德云一台电脑。已经会熟练使用智能手机的他,现在正在努力学习使用电脑。

记者 贺艳 文/摄

## 一面跨海而来的锦旗

上周四,宁波市镇海区龙赛医疗集团蛟川院区4楼针灸理疗科,耿康康医生像往常一样在门诊接诊患者。这时,几位患者拿着锦旗走进诊室。他们来自舟山金塘岛,专程赶来感谢耿康康医生。

事情要从三个月前说起。当时,有一位患者佩戴腰托,表情痛苦,身体靠在妻子身上,拖着步子艰难地来到蛟川院区4楼针灸理疗科。耿医生连忙把他接过来,经过一系列问诊,发现这位患者是腰椎间盘突出急性发作,经一位老朋友介绍而来。

耿医生通过传统针刺疗法加上电针疗法,半小时后结束治疗,患者明显感觉轻松了很多。接着,耿医生向患者交代了一些注意事项,叮嘱他近期在家好好休息并约好下次治疗时间。

在之后几次治疗中,耿医生变换了治疗方案,增加腰椎牵引,让患者原本压力较大的腰椎间盘突出得到释放。两周后,患者脱掉腰托可以自己走路了。

这位患者说,每次在治疗过程中,耿医生都会和他小聊几句,缓解了他因为害怕打针灸而产生的紧张感,那种感觉就像朋友一样。

经这位患者的口碑相传,陆续有几位舟山金塘岛的患者慕名而来,并有效解除了病痛,于是就有了开头的一幕。

如何保护腰椎,尽量避免损伤?耿康康医生提醒:

1. 在日常生活中,应该时刻注意自己的姿势,尽量避免损伤腰椎。
2. 当发现自己闪腰了或者椎间盘突出急性发作时,应充分休息,以平躺为佳,切忌半躺在床上看电视或玩手机等。
3. 饮食上应以清淡饮食为主,忌食辛辣刺激物及虾、蟹、酒等发物,但必须补充必要的蛋白质,增强身体抵抗力,加速身体自我修复。
4. 如果疼痛影响到了睡眠质量,必要时可以口服止痛药缓解疼痛,改善因疼痛而导致的睡眠质量下降。
5. 腰椎间盘突出急性发作时除卧床休息期间,其余时间可佩戴腰托,增加腰部稳定性,减少二次损伤。打喷嚏或咳嗽时,可以双手环抱腹部,增加腹内压,减少因腹内压突然改变而对腰椎施加的压力。
6. 腰痛有所缓解后,可以起身开始小幅度锻炼,例如臀桥、硬拉等。

记者 贺艳 通讯员 孙妃

《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

## 忽视眼底检查,视网膜脱落竟毫无知觉

# 可惜! 高度近视的他失去手术机会

40多岁的楼先生双眼高度近视,右眼1000多度,左眼900多度。近日,他来到宁波博视眼科医院咨询近视眼激光手术,却意外查出右眼视网膜脱落。他要经过两次手术才能修补视网膜,并失去了做近视激光手术的机会。

宁波博视眼科医院副主任医师毛春亮提醒,中老年人和近视眼人群很有必要查一次眼底,尤其是高度近视人群,建议每隔半年至一年查一次眼底。

### 视网膜脱落 需经两次手术修补

近视手术前,需要做一次详细的术前检查,包括眼底。没想到,检查结果显示,楼先生双眼视网膜干性裂孔,右眼视网膜脱落。当时,右眼几乎失明,但他却毫无知觉。

因为楼先生眼部病情严重,宁波博视眼科医院院长俞存主任医师和毛春亮副主任医师马上为他开展了手术。“左眼的干性裂孔相对简单,通过激光光凝术就可修补。而右眼视网膜脱落就比较麻烦了,要经过两次手术才能修补好。”毛

春亮介绍说。

目前,楼先生已完成了第一次手术,右眼矫正视力恢复到了0.3,也就是说能看清楚视力表最上面的三排。楼先生的右眼视力能恢复到什么程度,毛春亮表示“现在还不好说”。不过,可以肯定的是,楼先生失去了做近视激光手术的机会。

### 中老年人和近视人群 需定期检查眼底

据毛春亮介绍,视网膜脱落会导致视网膜神经受损,从而引起视力不可逆的损伤,而近视是视网膜脱落的一大诱

因。因此,他建议,近视人群很有必要查一次眼底,尤其是高度近视人群,建议每隔半年至一年查一次眼底。

此外,年龄也是发生视网膜脱落的一大原因。当中老年人眼前出现“飞蚊症”和闪电感,应该及时就医,这些症状是视网膜脱落的早期信号。

毛春亮介绍说:“视网膜脱落由裂孔形成,而裂孔的治疗相对简单,对视力的影响也不会很大。通过检查,及时发现眼底裂孔,进行治疗,就能避免进一步恶化成视网膜脱落,造成视力不可逆损害。”

记者 贺艳 通讯员 沈维维