

# 老人患网瘾 子女多关爱



张玉的爸爸一回到家，就坐在沙发上玩手机。

直不太严重。退休后，周大爷的作息时间安排得特别规律。然而，作息规律在一年前被一部智能手机打乱了。“起先，我只是看看新闻、刷刷朋友圈，觉得挺方便，后来迷上了斗地主，一玩就是四五个小时。”周大爷说。

“自从儿子给他换了部智能手机，他就一头栽进了‘网’里，日夜不分，在家什么都不干，也不出门。”周大爷的老伴说，她经常半夜醒来，还看到老伴拿着手机在斗地主，他说睡不着。

“几天前，我一起身，感觉有点晕。去医院一查，医生说颈椎病犯了。”周大爷说，如今，他正在把生活拉回以前的轨道，但偶尔还会玩，“突然不玩很难受，慢慢改”。

## 子女要多关爱 帮助戒“网瘾”

“老年人生活比较单调，精神上需要更多寄托。随着网络的普及，老年人也想通过网络接触新鲜事物，跟上时代潮流。同时，一些老人感觉缺少关爱，把网络当成打发时间的一种方式，以至于陷入其中不能自拔。”国家二级心理咨询师邹冬妮说，老年人在享受网络的便捷时，要把握好“度”。

如何帮助老年人戒掉“网瘾”呢？家人的关爱、正常的社交交往是帮助老年人戒掉“网瘾”的最好方法。“子女要找到老人的兴趣和爱好，用其他娱乐方式代替玩手机，慢慢转移他们的注意力。”邹冬妮说，生命是会衰老的，但人的内心不会，在悠闲的晚年，更多地发展个人爱好和兴趣，才会带来生命的活力。

□策划/李超  
文/图 本报记者 张玲玲

随着信息技术和智能手机的普及，越来越多的年轻人发现，父母也成了“低头族”：每天早上五六点起床，打开手机刷微信朋友圈；半夜不睡觉，抱着平板电脑看电视剧；吃完饭不活动，窝在沙发玩游戏……由于时间宽裕，再加上没人约束，老人们一不留神成了“网瘾”老人。而这些老人的生活状态，也让子女们忧心不已。

前用的是一部老式手机，由于按键不灵，上个月她特意给他买了一部智能手机。细心的妹妹还手把手教爸爸如何用微信聊天、加好友、刷朋友圈等。

“一开始，爸爸没事就戴着老花镜琢磨手机的新功能，后来发现爸爸有时候一玩就是半天不出卧室门。看视频、刷新闻、玩游戏，经常手机不离身，就连上厕所都带着手机。”张玉说，“我劝他少玩，玩多了伤眼睛，可爸爸只是嘴上应一声，该怎么玩还怎么玩。心里纠结，不知道该怎么办了。”

## 用上智能机 老人玩上瘾

“老爸迷上了玩智能手机，这几天连门都不想出了，真担心他的身体受影响。”市民张玉说，她爸爸64岁了，之

## 玩手机游戏 颈椎病犯了

66岁的周志轩老人家住市区黄河路康桥水岸小区，由于年轻时患有颈椎病，所以平时很注重运动，颈椎病也一

**出门看天**

今后三天天气晴朗，气温回升较快，最高气温达28℃，不过本周末我市仍将迎来一个降水过程，气温也有所下降。

**今明后三天天气**

4月13日	晴间多云	10℃~25℃
4月14日	晴间多云	12℃~28℃
4月15日	晴转多云	14℃~28℃

感谢胡燕平提供信息

## 生活小贴士

### 如何保持香蕉新鲜度

用保鲜膜包裹香蕉根茎部可使香蕉保存更长时间。其原理是，香蕉释放的乙烯气体可加速香蕉变熟，也会加速附近任何水果的成熟进程。大部分乙烯气体来自香蕉根茎部位，裹住此处可缓解香蕉成熟进程，延长保鲜时间。

## 分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告  
咨询电话：5670019

## 寻求优质项目 投资合作

合作项目：房地产、各类厂矿、农林牧渔、种养殖业、电站、工厂制造业、宾馆酒店、冷库物流、在建工程、新能源等。(区域不限，放款快捷)

联系人：15956515639 任经理  
电话：0551-63618863  
另高薪诚聘驻地业务代表

## 全国美术等级考试 河南省考级中心

诚邀(漯河)市、县考区承办人

电话：0371-67178580

## 借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

## 婚介信息

**世纪缘**

白领相亲会所  
2003年~2017年  
爱在17相亲交友  
活动正在报名中

地址：市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线：3398505 2121213

## 财务审计

## 火锅店转让

会展中心西500米，一楼大厅460㎡，因夫妻离异急转。电话：15303953186

## 百业信息

## 家政服务

## 保姆月嫂

## 低价快办审计报告

电话：13937188053

## 急售门面

现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房，面积340㎡和230㎡，价格面议，非诚勿扰。联系人：马先生 电话：15936632008

## 专业生产包子、豆浆

老韩味餐饮公司大量批发鲜热、鲜冻包子、水饺、馒头、油条、豆浆、支持早餐工程和单位团购，市内配送。诚招小区销售代理。13839519099

## 洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗 石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 雪绒花母婴关爱中心

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业  
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

●婚：男(31871) 26岁，无婚史，1.78米，销售经理，有房，阳光帅气，有担当。寻年龄相当、善良爱家的女孩。电话：2116177

●婚：女(32990) 27岁，无婚史，1.62米，本科，行政单位上班，五官精致，时尚大方。寻有稳定收入、有素质的男孩。电话：13523953597

●婚：男(61647) 34岁，离异未育，本科，国企管理，幽默风趣，有责任心。觅阳光开朗、有素质的女孩。电话：18134471288

●婚：女(61648) 38岁，离异，1.60米，国企上班，温柔善良，小孩跟男方。寻稳重、有家庭责任感的男士为伴。电话：2121213

## 旺铺租售

## 售房

黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98㎡，售价98万元。现营业中。13938025083

## 转让或合作

李集镇保温板蘑菇大棚，房子占地面积1500㎡，种植面积4000㎡，房前空地4000㎡，紧临大路，也可作厂房。电话：13721387539

## 信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗  
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

## 教育培训

## 健康咨询

## 火锅店转让

位于建设路西段，两层400㎡左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

## 急售旺铺

现急售双汇路中段旺铺一套430㎡，价格面议，非诚勿扰。联系人：万先生 电话：15839518016

## 转让培训学校

在学校门口，属黄金位置，环境精致整洁，可带培训生及托管生，现在在校生接近200人。盈利可观，因老板去外地转让，非诚勿扰。15703900780

## 汽车租赁

## 弘毅堂书法高考

常年开设：高考书法教育、中小学生书法教育、成人书法教育，名师指导。联系电话：15939531225

## 回收物品

## 仓库出租

双汇大厦南200米，有600㎡仓库出租，交通便利。电话：15936608666

## 售门面房

## 辅导机构对外承包 联合办学或转让

位于人民路与交通路交叉口新天地，正在招生中的小、初、高辅导机构对外承包、联合办学或者空房转让(面积360㎡)。有意请联系 15939562185

## 招聘美甲师

诚招美甲师2名，工作地点：浙江绍兴。月工资底薪2500元+提成(5000~7000元)，包住，工作半年者可免费半永久进修，有意去外地发展者请联系。电话：18239507533 陈女士

## 回收烟酒虫草

高价回收2010以前的酒，数量不限。电话：18568056186

## 起名改名

## 厂房出租

张胡魏淞江路口北700米，500㎡，价格优惠。电话：13303957299

## 售门面房

## 售房

## 申港装饰

室内外装饰设计 二十年专业经验 家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。设计、施工、建材选购一站式服务 服务热线：13323673857 0395-3326199

## 易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察  
电话：15803958920 赵老师 15603958221  
江河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

## 回收烟酒虫草

电话：15236700223

## 厂房出租

召陵区燕山路和人民路交叉口北500米，有厂房2000㎡，办公场地500㎡，水电齐全，交通便利。电话：13603855008

## 售门面房

## 售房

## 欢迎刊登分类信息

## 回收烟酒虫草

电话：15236700223

## 易经研究

## 饭店转让

现有三里桥盛鑫红场美食城一饭店需转让。电话：15239560319

## 售门面房

## 售房

## 欢迎刊登分类信息

## 回收烟酒虫草

电话：15236700223

## 易经研究

## 售房

螺湾小镇南区，3楼，3室2厅，94㎡，带电梯，毛坯房，价格面议。电话：18739536636

## 售门面房

## 售房

## 欢迎刊登分类信息

## 回收烟酒虫草

电话：15236700223

## 易经研究

## 售房

## 售门面房

## 售房

## 欢迎刊登分类信息

## 回收烟酒虫草

电话：15236700223

## 易经研究