

别让屏幕伤了老人的健康

清平

晚报观察

如今，“银发低头族”越来越多，刷视频、看新闻、追剧……手机成了他们离不开的“老伙伴”。记者走访我市各大医院眼科发现，不少老人因沉迷手机，视力悄悄亮起了“红灯”。

(据4月3日《沧州晚报》5版)

越来越多的老年人因沉迷手机，视力急剧下降。这背后反

映的不只是老人的健康问题，更涉及社会、家庭对老年人关爱的深层次思考。

老年人沉迷手机，背后有着复杂的成因。从情感角度来看，子女们因工作忙碌，陪伴父母的时间有限，老人时常陷入孤独之中。手机上丰富的内容，如短视频、新闻资讯、电视剧等，恰好填补了他们情感上的空缺，成为慰藉心灵的伙伴。

对部分老人而言，看手机是了解外界的主要窗口，能帮助他们跟上时代步伐，避免被社会边缘化。同时，数字时代便捷的社交软件，让老人即便足不出户，也能与远方的亲友保持联系。



视力受损，是老年人沉迷手机最直接的危害。老年人眼部组织本就逐渐退化，长时间盯着手机屏幕，眼睛眨眼次数减少，泪液分泌不足，极易引发眼干、眼涩、视物模糊等症状，甚至可能加速白内障、青光眼等眼部疾病的发展。更为严重的是，过度沉迷手机，让老人忽略了现实社交，使他们愈发脱离社会，进一步加剧了孤独感，对心理健康造成负面影响。

要解决这一问题，子女应给予老人更多陪伴，主动倾听他们的心声，关心他们的生活。闲暇时，陪老人一起散步、看电影、聊天，丰富他们的精神生活，减少

其对手机的依赖。

老人自身也要走出手机“茧房”，主动参加一些群体活动，如书法班、绘画班、健康讲座等，拓宽自己社交渠道，在现实生活中找到乐趣与价值。

同时，企业应研发适合老年人的数字产品，增加限制功能，合理控制老人使用手机的时长，引导他们健康使用数字设备。

“银发低头族”沉迷手机的现象，提醒社会要为老年人营造一个既充满数字便利，又健康和谐的生活环境，让他们在享受科技带来的便捷时，免受过度沉迷的危害，真正实现老有所乐、健康幸福。

街谈巷议

“原切肉”莫成监管盲区

李方向

据《沧州晚报》报道，记者在线上平台购买了5种预包装牛羊肉，在线下平台购买了7种预包装牛羊肉。经检测，有3家“原切肉”查出食品添加剂。根据规定，“原切肉”属于鲜冻肉，不允许添加任何食品添加剂。“原切肉”使用添加剂的违法行为不会只有记者检测出来的那几家，肯定还有许多

使用添加剂的“原切”牛羊肉。“食品安全无小事”。希望监管部门在加大监管的同时，在食品销售的公共场所广泛张贴投诉举报电话，发现违规产品从严查处。同时，还应普及辨别真伪的方法，提升公众对“原切肉”的辨别能力和维权意识，倒逼“原切肉”生产企业遵规守规。

警惕“摆摊收徒”成传销

郭元鹏

“摆摊卖里脊肉夹饼，一年就能存够80万元”“两小时卖300斤卤菜，月入10万元”……近日，在多个短视频平台上，出现大量宣称“摆摊就能衣食无忧”的博主。调查显示，一些直播间里“现身说法的成功者”竟然是主播请来的“老演员”。不少做梦发财的人，跃跃欲试，结果很多人没有赚到“黄金万两”，却落了个“鸡飞蛋打”，辛辛苦苦几个月，连交的学费都没有赚回来。

需警惕的是，“摆摊收徒”模式存在很大的传销风险。博主通过收取高额学费，招收徒弟，再进行“培训”。然而，这种“培训”往往只是形式上的，缺乏实质性的内容。更严重的是，一些博主为了继续扩大“徒弟徒孙”，会鼓励徒弟再去招收新的徒弟，以此类推，形成一个传销链条。一旦链条断裂，底层的徒弟们将血本无归。监管部门要把监管的触角延伸到网络上，加大处罚力度。

画中话

“表演式加班”



领导和同事都没走，你会按时下班吗？不少人反映，不知道从何时起，加班时长代表着打工人的工作量、努力程度等，甚至成为评优、涨薪的评估条件。很多时候，就算没有工作也要加班，这样才不至于和其他同事拉开太大差距，才能给领导“工作饱

和”的印象。这就是所谓的“表演式加班”。“无效忙碌”看似属个人执行问题，实则是企业管理制度的溃败。组织制度亟需完成从“时间管控”到“效能导向”的转型，别让真正的人才在流程消耗中黯然离场。据《中国青年报》

回音壁

女子路边烧纸致9辆车被毁

近日，在北京市朝阳区一路口，44岁的女子张某未做安全防护，冒风烧纸祈福。没想到，祈福未成，反酿祸端，纸钱残火引发火灾事故，造成7辆机动车被烧毁，2辆被烧损。嫌疑人张某目前已被公安机关刑事拘留。据@台海网

回音：请文明祭祀！

北大研究生当“食堂阿姨”

26岁的黄女士2022年毕业于北京大学健康传播专业，是新闻传播学院硕士。她硕士毕业后选择留校当一名“食堂阿姨”，还被学生亲切的叫做“黄妈”。黄女士透露，自己也去过互联网大厂实习，可每天被工作任务推着走的滋味并不好受，“我本来就抗压能力一般，我更想吃体力的苦”。她说：“在食堂工作的时候，比在互联网‘大厂’更快乐，做食堂阿姨是一件特别开心的事情。”据《东南早报》

回音：尊重个人选择！

患者赠锦旗 盛赞医者仁心

陈殊凡 齐超勇



其悉心治疗的感激之情。这一温暖举动，背后是诸多感人的医患故事，展现了医者仁心的动人力量。

刘玉芬回忆起自己的患病经历，满是对徐锋的称赞。之前，她感染新冠病毒后，服用常规药物多日不见好转。徐锋仔细诊断后，调整用药方案，她服药三天症状便得到明显缓解。去年11月，她又遭遇支原体感染，自行服用阿奇霉素7天毫无效果，再次找到徐锋。通过仔细诊断，合理制定用药方案，短短几天就药到病除。后续在病原抗体转阴过程中，刘玉芬因本身有基础病，并且长时间呈弱阳性而焦虑，她

至今记得徐锋当时的耐心疏导：“刘姐，阳转阴的过程很漫长，你不要心急，过一段时间就会转过来。”短短一句话给刘玉芬吃了一颗“定心丸”，让她放宽心，最终顺利转阴。今年2月，她感染甲流时，徐锋同样精准用药，让她在短时间内恢复健康。

更让刘玉芬感动的是，六七年前她的支气管炎久治不愈，跑了多家医院、吃了无数种药都不见效。徐锋为她全面检查化验后，对症下药，在一个月的时间内成功治愈，且至今未复发。在治疗过程中，徐锋视病人如亲人，查房时亲切的称呼，拉近了与患者的距离，给予患者温

暖与关怀。除了日常的诊疗工作，徐锋还积极投身“幸福呼吸”中国慢阻肺分级诊疗项目等公益事业。刘玉芬看到相关报道时，立刻打电话表达自己的敬佩。在她心中，徐锋不仅医术高超，还能吃苦、兢兢业业，是值得敬佩的人。

刘玉芬表示，自己一家几代人都认可市人民医院，与医院结下了深厚感情。此次送锦旗，就是希望表达对徐锋和医院的感恩之情。她希望通过自己的经历，让更多人了解到这位好医生，也希望这种良好的医患关系能够被更多人知晓和传承。

徐锋简介：

中共党员，全国五一劳动奖章获得者，沧州市政协委员，市人民医院呼吸中心主任、呼吸学科带头人，市人民医院住院医师规培大内科基地主任，承德医学院、河北理工大学硕士生导师，河北省三三三人才、沧州市管青年拔尖人才。掌握并能开展所有呼吸重症和呼吸介入国内前沿技术。在我市率先开展几十项呼吸介入技术，填补区域空白，多项技术国内领先。参与四部中国专家共识、指南的写作和颁布（慢阻肺诊疗现状白皮书第一版和第二版、光动力中国专家共识等、中国慢阻肺管理规范）；曾在全国呼吸年会讲课、主持国家级继续教育、参与多项国家课题，是国家PCCM呼吸介入和肺功能进修基地主任，“幸福呼吸”中国慢阻肺分级诊疗项目、全国基层呼吸疾病能力提升项目等4个国家项目沧州负责人。