

窮時愁吃穿如今愁用網,有錢不會付有號挂不上

# 老年人頭痛二維碼

專家表示,信息化管理不能“一刀切”,應保留傳統方式,為老年人開出方便之門

“請掃碼付款!”“請出示健康寶!”“我們餐廳是掃碼點餐!”“請先掃碼預約!”……近年來,二維碼這種“黑白小方塊”已成為通向智能時代的一把“鑰匙”,便利了生活,掃碼支付也一度被奉為中國“新四大發明”之一。可這對老年人來說,却是冰火兩重天:會用的,可以通過二維碼滿足衣食住行一切需求;不會用或沒有智能手機的,反而遭遇了更多困難。近日,黑龍江哈爾濱一位老人因無法掃健康碼被公交車司機拒載一事,引發熱議。據《生命時報》記者調查,因二維碼“受阻”的老人并非少數,這種現象值得關注。

## 1.9億老人被二維碼“忽視”

二維碼早期祇作為一種證件管理手段,應用於公安、軍事和外交領域,後來逐漸擴展到移動支付、電子票務、資訊閱讀、生產管理、食品溯源、物流追蹤、餐飲服務等眾多民用領域。中關村工信二維碼技術研究院院長張超曾表示,中國已成為二維碼應用最廣泛的國家,二維碼應用量占全球九成以上。疫情防控期間,以健康碼為代表的二維碼應用更加普及。浙江、廣東、河南、上海、北京等近30個省市均推行“健康碼”。據清華大學等機構發布的《2020碼上經濟戰疫報告》顯示,今年1月23日至5月6日,社會總用碼量達1400億次,健康碼上線至5月份,累計訪問量260億次,覆蓋近10億人。國家市場監督管理總局(標準委)發布了《個人健康信息碼》系列國家標準,可以預見,未來健康碼還將發揮更多重要作用。

二維碼的前景聽起來美好,但現實生活中離理想模式還存在相當距離。近期,《生命時報》記者向全國老年讀者發起一項調查發現,超過60%的老人每月都會遇到二維碼的困擾,至少有10%的老人完全無法使用二維碼。有位老人感嘆說:“不愁吃穿後的一種新愁悶,竟是被新技術拋棄了!”記者近日走訪北京多家超市、商場也看到,每當老人拿著手機向工作人員詢問如何掃健康寶時,常常惹得工作人員不耐煩。而沒有智能手機的老人,則需到一旁填表後才可入內。在北京地壇公園門口,有位老人告訴記者:“去美術館、圖書館、公園等遊覽需要提前掃碼預約,提交預約碼才能進門,讓使用不智能老年手機的人寸步難行。”一位年近七旬的王先生說:“雖然有智能手機,但操作那麼複雜,真搞不明白!如今,很多醫院都改成網上預約掛號,每次掛號祇能請年輕人幫忙。”

“不可否認,二維碼等科技進步給大多數人帶來方便,但有些群體被選擇性忽視了,不會使用智能手機的老年人就是代表。”中國人口學會常務理事、南京大學社會學院社會工作與政策系陳友華教授告訴記者,這是科技進步帶來的一種全球普遍現象,但中國老年人面對的問題比較突出。據最新《中國互聯網發展狀況統計報告》(以下簡稱《報告》)顯示,截至2020年3月,我國網民數量達9.04億人(包括8.97億手機網民),60歲及以上網民僅占6.7%,約0.61億人。國家統計局發布的最新數據顯示,截至2019年底,60周歲及以上人口占總人口比例約18.1%,我國約有2.53億老年人。按此

粗略估算,中國有近1.9億老人無法使用網絡。

## 多重障礙攔了老人“信息化之路”

被譽為“二維碼之父”的日本工程師原昌宏,在2019年接受採訪時,曾對中國二維碼的廣泛應用感到既高興又疑惑。他問:“中國是怎樣讓老人家拼了命學習使用智能手機呢?”記者採訪一位70多歲開始用智能手機的薛先生時,他說:“網絡世界五彩繽紛,我們老人也不能成為局外人,要跟上時代。起初,我理解不了,反應跟不上,後來便記下手機的每一步操作,現在已經記了幾十頁了。”像薛先生一樣努力的老人很多,《報告》指出,與家人、親屬溝通聯繫已成為現在老人努力學習、擁抱網絡的首要驅動力。數據顯示,截至2019年12月,60歲及以上手機網民人均手機軟件數量達37個,且呈增長趨勢。

但是,不懂電腦、不會拼音和年齡太大限制著老人用網,也成了老人使用二維碼的主要障礙。數據顯示,在所有非網民不使用網絡的原因中,有51.6%的人是因為不懂電腦或網絡,19.5%的人是由于不懂拼音等文化因素,有14%的人因為年齡太大或太小,而沒有電腦或智能手機的人占13.4%,部分歸因有重合。這種現象在記者採訪中也有發現,有老人說:“聽說二維碼藏有木馬病毒,我不太懂什麼是安全操作,有時候想用也不敢用,會用也盡量避開不用。”

“填信息、查行程、登記信息……整個流程弄下來,我自己有時都覺得繁瑣,更何況一些老年人,稍微有點不熟練都得折騰半天。”陳友華說,老年人作為特殊人群,我們的技術和管理需要更加細化和人性化,否則,就會在無意中“刁難”了老年人。一方面,隨著年齡增長,老人已經養成的生活習慣很難改變,對新鮮事物的好奇程度也逐漸降低,按照人一生學習能力的“倒U型”曲線,老人學習能力是下降的。所以,老人接受新技術比年輕人更困難,需要更多時間。另一方面,部分管理者在推行流程電子信息化時,太過於“一刀切”,怎麼方便管理怎麼來,完全不考慮不會使用智能手機和二維碼的群體。“不掌握新技術就寸步難行。這種現象肯定不正常!發達國家也有很多人不會使用網絡,但不意味著他們該被時代淘汰。科學技術追求快速發展,無可厚非,但在社會管理上,也要給不會使用這種技術的人留條‘活路’。”陳友華說。

## 多留一條“老人通道”

近日,在社會輿論監督下,廣東、江蘇、浙江等地紛紛推出紙質的健康碼或健康憑證,讓無智能手機的市民也可使用紙質健康碼通行。“二維碼是老人面臨的不便之一,在購物、出行、辦事、就醫等眾多領域,老人也常因為新技術受到限制。”陳友華說,人不能變成技術的奴隸。首先,政府管理觀念要改變。現代科技手段跟傳統手段並不衝突,一味追求“最



請等一等  
被二維碼難住  
的老人們

先進”并非最優選擇,應給不會使用智能手機的人提供基本生活便利。其次,現代社會已進入多重管理時代,現代信息管理和傳統管理要結合起來,“雙軌制”可以給所有人帶來便利。三是國家應在立法等層面對此進行規範。在今年全國“兩會”上,全國人大代表、導演賈樟柯提出,扶助老年人享受“數字化生活”,呼吁社會各界參與進來,讓老年人不再被“邊緣化”。全國政協委員、律師劉紅宇也提出,科技發展和社會進步不應將老人排斥在外。具體來說,應做到以下幾點:

**人性化,重視老人需求。**老人不該因時代的發展而被迫收縮生存空間,管理者應重視老人的需求,根據該人群特徵來施行人性化政策和服務,在相應管理崗位上,配置專門人員或志願者,幫老人解決困難。在各類辦事窗口中開設“二維碼通道”的同時,也留一條“老人通道”,規避老人不擅長的信息化操作。

**等一等,給老人多些包容。**關愛老人是中華民族的傳統美德,我們應理解老人的苦衷,多些關照和包容,而不是斥責老人“掉隊”。例如,購物時,給老人留出現金支付的時間;點餐時,給老人提供紙質菜單;企業開發手機軟件時也“照顧”下老人,像支付寶就開發了“關懷版”界面。

**耐心點,幫老人換個活法。**年輕人可以花點時間幫老人學習新鮮事物,尤其孫子孫女的耐心指導對老人最有幫助。涉及線上支付、綁定銀行卡等繁雜操作時,一定要耐心地、按步驟教老人使用。老人自己也要與時俱進,不會的時候多向他人請教。陳友華說,人類學家瑪格麗特·米德在《代溝》一書中提出“三喻文化”:前喻文化,年輕人要向年長者學習;後喻文化,年長者要向年輕人請教;并喻文化,不管什麼年紀都要一起學習。“二維碼時代就是‘後喻文化’。”



維C和鉀都居榜首 胡蘿卜素也很豐富

## 秋果擂臺賽,鮮棗贏得最多



鮮棗、石榴、葡萄、橘子、山楂……初秋,各種水果陸續上市,除了味道口感不同,它們在營養上也各有千秋。本期,根據《中國食物成分表》中部分營養素的相關數據,讓我們看看,不同的營養擂臺賽上誰是贏家?

### 維生素C

第一名:鮮棗,243毫克/100克;第二名:獼猴桃,62毫克/100克;第三名:山楂,53毫克/100克。  
營養素小傳:維生素C具有多種生理功能,如抗氧化,增加人體免疫力,改善鐵、鈣和葉酸的利用等。多項研究表明,身體中高水平的維生素C有助預防冠心病、中風、癱瘓以及不同原因的死亡。成人維生素C的推薦攝入量為100毫克/天,要達到預防慢病的效果,攝入量應該達到200毫克/天。

食用提醒:成人每天吃一把鮮棗(40克左右)或者2個獼猴桃(約80克/個),基本就可以達到維生素C的推薦攝入量。山楂富含有機酸,對胃黏膜刺激較大,不宜空腹大量吃,每天吃幾個過過嘴癮即可,孕婦、兒童、胃酸分泌過多者尤其要少吃。維生素C含量較高的水果還有草莓、木瓜、荔枝等。

### 鉀

第一名:鮮棗,375毫克/100克;第二名:山

楂,299毫克/100克;第三名:桂圓,248毫克/100克。

營養素小傳:鉀可預防中風,並協助肌肉正常收縮。對因高鈉導致的高血壓,補鉀還具有輔助降壓的作用。此外,鉀對於維持身體電解質平衡具有關鍵作用。成人鉀的適宜攝入量為2000毫克/天,要想預防慢病,攝入量應在3500毫克/天以上。

食用提醒:上述三種水果鉀含量都高,但含糖量也不低,不能吃太多,以免長胖。《中國居民膳食指南(2016)》建議,每天水果的推薦攝入量為200~350克。鉀含量較高的水果還有鰐梨、菠蘿蜜、香蕉等。

### 胡蘿卜素

第一名:蜜橘,1660微克/100克;第二名:鮮棗,240微克/100克;第三名:橙子,160微克/100克。

營養素小傳:胡蘿卜素是一個大家族,被稱作維生素A的前體,因為它們在體內可以轉變成維生素A,其中最著名的是β胡蘿卜素。胡蘿卜素對人體功能的維護,主要通過維生素A來體現,比如負責暗光下視力,維持皮膚黏膜的完整性,參與精子和胚胎的發育等。維生素A還與骨骼的形成有關。

食用提醒:從水果中攝入過量的胡蘿卜素會發生

胡蘿卜素過多癥,表現為皮膚變黃,但對健康沒有危害,停止攝入富含胡蘿卜素的食物後,黃色會逐漸消退。胡蘿卜素含量較高的水果還有鰐梨、杏、芒果、木瓜、哈密瓜等。

### 膳食纖維

第一名:石榴,4.9克/100克;第二名:山楂,3.1克/100克;并列第三名:梨和獼猴桃,2.6克/100克。

營養素小傳:膳食纖維是人體必需的營養素,它對人體健康有諸多好處,比如減肥降脂,促進排便,抑制膽固醇吸收,吸附可能進入腸道的鉛、汞等重金屬……成年人每天應攝入25~30克膳食纖維,高血壓、高血糖等慢病患者還應攝入更多。

食用提醒:吃半斤石榴就能攝入12克左右的膳食纖維,接近推薦攝入量的一半。石榴最好連籽一起吃,其中富含多酚類物質,具有一定的抗氧化作用。由于石榴的品種不同,籽有軟有硬,吃時要看情況,不習慣的人吃幾顆即可。咀嚼和腸胃功能都不太好的人可以將其榨汁打碎後喝。梨除了含較多膳食纖維外,水分也不少,一般人都可以吃,但腸胃比較敏感,容易發生腹瀉的人,不要吃太多,或者把梨蒸熟了再吃。膳食纖維含量較高的水果還有桑葚、無花果、番石榴等。

