

80岁,我与电脑亲密接触

阅读提示

使用电脑,不但要用操作键盘、鼠标,还要积极思索如何给电脑发命令,指挥它工作。对老年人来说,可以增长知识,又能延缓大脑衰老的进程。

原创天地

春节期间,孙子买了一台电脑送给我。当时我懵了,对待这样现代化的工具我该从何下手?转而一想,我孙子送给我总要把它用起来,这又是老有所学的好机会。于是,我先看说明书,先学开机、关机,然后再学打字。打字有五笔、拼音。我就根据自己的特长,用拼音打字,开始在键盘上能打出一些字来,像仙女撒花,东一个西一个不成行不成段。

怎样把这些字排成句段,又碰到困难,我就抱着不耻下问的态度,向人家请教,有一天,我侄儿到我家玩,我就请教他,我说:“伟谊,字打好后怎样上下左右移动?”他告诉我:向下移动先要把鼠标移至句子最前面,然后按回车键(Enter)。向上移动也一样,把鼠标移至句子开头,再按(Backspace)键,如果开头空两格只要把鼠标移至句子开头打空格键,移几格敲几下。一篇文章总算打出来了。我松了一口气。

文章怎样从电脑里拿出来又是一个问题,于是我又请教隔壁读高中的小姑娘,她告诉我怎么操作,现在我可以直接把文章发电子邮件到晚报的电子信箱了。

很多老年朋友退休以后,每天有不少时间是与电视机为伴。然而电视节目在娱乐休闲的同时,虽然也能增长知识,但收看电视节目的时候,只能被动接受播放各种信息,它播什么,你看什么。

而电脑就不同了,电脑是一种交互式的设备。学会用电脑不仅可以学习知识,还可休闲娱乐。其整个工作过程都是在人的操作指挥下进行。使用电脑不但要操作键盘、鼠标,还要积极思索如何给电脑发命令,指挥它工作。可以说这是一种积极的生活方式,对老年人来说,可以极大地增进健康。既老有所学,增长知识;又老有所乐,延缓了大脑衰老的进程。

现在我还学会了在电脑上搜索一些自己所需要的东西。比如我有时错过了看“开门大吉”我就会用电脑补上。有时想买点什么,我就到电脑里面去搜索,然后电话打去买。这样就很方便。所以它决不是高不可攀的,也不是只被专门的技术人员或年轻人所独享。我们老年人也能同年轻人一样,充分享受电脑给我们带来的快捷、方便和欢愉。电脑还是管理资料文件的能手。我们日常工作和生活中会积累很多文件和资料,天长日久,查找起来会很困难。翻箱倒柜、满头大汗也找不到所需要东西的情形,如果把资料都输入到电脑里面保存起来,要用的时候,只要坐在屏幕前,轻轻移动鼠标,电脑就会把所有的资料目录列在屏幕上任你查找;然后只需在你选用的文件资料的题目上用手指点击鼠标,文件的内容就会显示在屏幕上,一目了然。

老年朋友们,时代在发展,当今社会,已经跨入了信息时代。不掌握这些信息,就跟不上时代要求,让我们与电脑亲密接触吧!



买。这样就很方便。所以它决不是高不可攀的,也不是只被专门的技术人员或年轻人所独享。我们老年人也能同年轻人一样,充分享受电脑给我们带来的快捷、方便和欢愉。电脑还是管理资料文件的能手。我们日常工作和生活中会积累很多文件和资料,天长日久,查找起来会很困难。翻箱倒柜、满头大汗也找不到所需要东西的情形,如果把资料都输入到电脑里面保存起来,要用的时候,只要坐在屏幕前,轻轻移动鼠标,电脑就会把所有的资料目录列在屏幕上任你查找;然后只需在你选用的文件资料的题目上用手指点击鼠标,文件的内容就会显示在屏幕上,一目了然。

老年朋友们,时代在发展,当今社会,已经跨入了信息时代。不掌握这些信息,就跟不上时代要求,让我们与电脑亲密接触吧!

老年朋友们,时代在发展,当今社会,已经跨入了信息时代。不掌握这些信息,就跟不上时代要求,让我们与电脑亲密接触吧!

(市区 何杏仙 80岁)

闲言碎语能拉近彼此距离

健康支招

你可能听过这么一句话:“八卦是女人的天性。”但其实男女都一样,八卦是所有人的天性。

英国伦敦政治经济学院的社会心理学家尼古拉斯·埃姆勒考察了我们平时每日谈话的内容,发现大部分都是关于具体的人的,也就是说,我们大部分的时间

都在闲言碎语。

聊八卦的基础是人类一种与生俱来的能够推测他人心理状态的能力。心理学家普遍认为,这种能力越强,就能让个体更好地融入日常的社会环境,较准确地预测他人和自己的认知和情感状态,并协调相互之间的关系。

聊八卦有助于释放压力,获得愉悦感。同时,还有可能收集到一些有

用的信息,帮助我们做出更佳的选择。当然,最重要的是,聊八卦有助于拉近群体成员的距离。八卦促进了闲聊伙伴之间的关系,满足了人对独特团体的归属和接纳需求。相识的人,如果能经常聊一些共同的八卦话题,就会渐渐忽视性格、地位等客观因素之间的差异,建立更多的共性。当然,聊八卦也要适度,不要对第三方进行人格侮辱。

(据《百科新说》)

520,对老伴说出最美情话

你对一起生活了几十年的另一半,说过情话吗?

有人说,我们大约是最缺少情话的一代。没敢说几句情话就匆匆恋爱结婚,然后生子,然后忙生活;同时把主要精力和时间投入到工作中。而情话,实在是一种奢侈品,一个细致活。

如今,我们渐老,终于有了可以细致和奢侈的时光。520(5月20日)表白日即将来临,对耳鬓厮磨几十年的老伴,您有何情话要讲?欢迎投稿至 57218760@qq.com,文体不限,散文、诗歌等均可,字数不超520字,限丽水市本地作者。

经世感言

对于绝大多数有养老金的老年人来说,孩子所要做的尽孝基本上不必与物质、金钱紧密联系在一起。老人所希望的是:生活在一起的,孩子的态度尽可能恭敬一些,说话耐心、和气、顺意一些。不在一起生活的,孩子心里能够装着老人,尽可能多一点见面或者联系问候,让老人精神上多一些慰藉。老人身体不健康的时候,孩子能够多一些看望与安慰。另外,子女、晚辈能够健康、平安、和谐地生活,让老人少一些担心牵挂就心满意足了。

(庆元 吴永德 56岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。

扫一扫加入桑榆群 众多活动等您来

处州晚报桑榆读者群正式成立,通过这个平台,我们将组织丰富多彩的文娱活动,以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描右边的二维码,加入进来吧,众多活动等您来。

