

为和孩子对话，退休老人争玩网游

随着网络的普及，电子游戏已经不是年轻人独享的娱乐了。

如今，那些曾经遍寻网吧“捉拿”网瘾孩子的父母们退休了，居然也沉迷在网络游戏不能自拔，捧起手机就再也放不下来。

说起打游戏的起因，竟然出奇一致，都是为了和孩子能交流对话。



图片来自网络

退休老人成了“功夫高手”

“以圣剑的名义，冲锋！”葛大爷一边高声喊着口号，一边用手指猛戳手机。在他周围，围观者皆是银发族，几双眼睛随着他紧紧盯着屏幕。

屏幕里面，一个魁梧的身影冲向了人群中央，经过一阵打斗，屏幕转为灰色，英雄阵亡。“老葛你这打得也太菜了。”“你得绕后去打法师和射手，他们前排根本打不动。”围观的老人开始七嘴八舌给老葛当起了军师。

老葛今年61岁，游戏龄只有半年，还算个新人。他去年退休了，突然有了大把的空闲时间。“本想出去走走，看看祖国的大好河山，无奈上半年这一场疫情让人连出家门都难。”葛大爷在家闲着没事，就让儿子给平板电脑下载了不少游戏。蜘蛛纸牌、开心消消乐、水果忍者……渐渐地，他发现游戏的世界真是丰富有趣。

最近，他更是有了一个新的心头好——王者荣耀。这种组队即时对抗的游戏，让他感受到热血与激情。在一场对局中，往往需要五种角色，承担法术输出的中路法师、帮助队友快速建立优势的辅助、伤害威力巨大的射手、掌控局势的打野以及能扛能打的边路战士。老葛最喜欢的就是边路战士的角色，近战肉搏让他很是兴奋。虽然段位不高，但他的游戏瘾挺大，每天至少要玩上四五个小时；若是遇上运气不好连连输局，还要打到后半夜，直到打赢一局再睡觉。

社区老年游戏队“挺猛的”

在老葛的社区有一个老年人活动室，有乒乓球、象棋、麻将桌等设施，但最受欢迎的，是一字排开的皮沙发。“坐着打游戏

特舒服。”有一回老葛去参加社区组织的讲座，正巧碰上了坐在那里一块打游戏的几位老人，于是他加入了“战队”。

伴随着开场音效响起，一场“大战”即将上演。游戏加载界面中，“孤独的狼”“绽放的玫瑰”“花好月圆9”“哥是个传说”……五个颇具年代感的游戏昵称背后，是社区里的5个老年人。

周阿姨拿出退休前在单位组织活动的风范，成了这场比赛名副其实的指挥官。穿上疾跑鞋，她使用的小姐已三路支援。张大妈用起了刺客型英雄兰陵王，靠着隐身技能在战场上神出鬼没。下路射手是李叔叔最拿手的后羿，始终在游走支援。经过15分钟的奋战，这场“老年局”在欢声笑语中取得了胜利。

游戏的世界里，也存在鄙视链。老年人一度因为反应慢被年轻人“嫌弃”。经过这一战，在游戏里曾经被嫌弃的老葛终于找到了组织，加入了这个“老年网瘾团”。

“像我这个年纪的人，抱团玩网游的可不算少。”葛大爷说，他们还有个37人的微信群，里面的人大半年过五旬，每天晚上都相约一起组队打游戏。每逢周末，大爷大妈们还会去老年活动室，见面组团“开黑”。五人上场游戏，还有七八个人观战。最近，他们还成立了一个战队，目标是冲击市级联赛。“打游戏，我们是认真的！”老人们这样说。

打游戏为了能和孩子对话

说起打游戏的起因，几位老人竟然出奇一致，都是为了和孩子能交流对话。

“听不懂，也搭不上茬儿，挺失落的。”葛大爷说，家里打游戏的人不少，儿子、儿媳妇、小孙子通通都是游戏高手，经常在家里互相讨论关于游戏的内

容，而自己根本插不上话。自从葛大爷下载了王者荣耀，也开始“征战峡谷”后，小孙子立马成了认真的小老师，天天追在爷爷后面讲游戏技巧、英雄克制关系、故事背景等，时不时还要跟爷爷一起组队玩上半天。被小孙子粘着，这让葛大爷感觉真是太幸福了。

周阿姨最初下载游戏，也是为了监督孙子。“这孩子有时候偷着打游戏到半夜，第二天上学起不来床，闹脾气还哇哇哭。”为此，周阿姨干脆自己也下载了一个游戏，每晚“狙击”孙子，一旦超过11点，孩子游戏账号上线，就立马通知孩子妈妈通过健康守护平台让他强制下线。在你来我往的斗智斗勇中，孙子的小号也被逐一识破。如此几回，孩子只能乖乖地按时睡觉了。“没想到，孩子戒了网瘾，熬夜的人又变成我了。”周阿姨哈哈一笑，表示今后也要克制自己，不能过度沉迷游戏。

老年人玩游戏也要劳逸结合

除了王者荣耀，欢乐斗地主、欢乐麻将、天天德州等小游戏都非常受中老年用户的喜爱。葛大爷坦言，退休之后一时间没什么事可做，打游戏正好可以填补这部分空虚。老年人心里其实是非常寂寞的，大部分的年轻人都忙于工作，很少有时间能够真正陪伴这些老人，社会上能够提供老年人娱乐的项目和设施也是比较少的，网络游戏正好可以让老年人消解寂寞，相互陪伴。

不过，王者荣耀这类即时对战类游戏需要玩家保持身体和精神高度紧张状态，极易造成肌肉僵硬、抽筋、眼睛视物模糊等身上的多种不适。专家提醒，老年人适度游戏有益身心，但过度游戏也会伤身，玩网络游戏一定要有所节制。文图来源：北京晚报

奶奶卧床家人辛苦

90后造出智能护理床

70多个气囊组成的床垫、定时一键翻身、高低频率拍背、自动录入生命体征……苏州太仓市的28岁青年陈宇豪研发出一款智能康复护理床，可以减轻医护人员、患病家属在照护长期卧床病人时的负担，也让卧床者更有尊严。

聊起发明初衷，陈宇豪说，和奶奶有关，“大概十年前，七十多岁的奶奶因摔倒做了手术。术后，奶奶能进行短距离行动。那时家人工作忙，没更多时间照顾奶奶，奶奶一个人生活，患上了阿尔兹海默症。”奶奶变得不爱说话，有时还会莫名地暴躁起来，记忆力渐渐衰退，半夜起床上厕所，回来找不到房间。奶奶卧床不起后，陈宇豪的母亲每两小时左右起床一次，去给老人做护理。

家人照顾奶奶的辛苦和奶奶卧床不起的痛苦，陈宇豪看在眼里刻在心里。“我萌发了要做一个‘高智商’康复护理床的念头，减轻护理人员、病患家属的负担。一般家用床垫都不透气，老人长时间卧床，容易患褥疮。2013年，奶奶出现严重褥疮。”陈宇豪说，家人做了三角的海绵垫子给奶奶垫在身体一侧，帮助她翻身，每两小时要换换，让奶奶背部的受力点不断循环，缓解褥疮的情况。“如果哪天没给奶奶垫海绵垫，褥疮就会溃烂、红肿、发炎，奶奶非常痛苦。”陈宇豪说，奶奶没能等到他研发的康复护理床问世，便离开了人世。

据陈宇豪介绍，这款康复护理床已正式研发成功，所有检测都已通过，并已申请临床应用，预计在今年年底，将进行推广与销售。

目前，这款康复护理床已经在武汉亚洲心脏病医院、黄冈市妇幼保健院、北京协和医院等多家医院进行试用。来源：老年日报