

# 为老年群体解决金融服务的“急难愁盼”

◎葛孟超

配备语音点钞机、老花镜和老年人专座,设置老年人办理业务的绿色通道;对手机银行App升级改造,解决老年人“看不清”“找不到”“打字难”等问题。近年来,许多金融机构根据老年客户的需求,从线上线下多方面加强适老化改造,为老年群体提供了更为周到、更加暖心的便利化金融服务。

同时也要看到,不同地区、不同金融机构之间的适老化产品和服务水平还存在差异。一些中小银行推进适老化改造的软硬件水平相对落后,部分手机银行App适老化版本依然有登录不方便、广告推送多等问题。有的老年人在面对智能化金融服务时,仍感无所适从。

如何更好满足老年群体的金融服务需求,是金融行业的重要课题。解决好老年群体金融服务的“急难愁盼”,既是助力实施积极应对人口老龄化国家战略、建设老年友好型社会的重要举措,也有助于金融行业提升竞争力,实现高质量发展。因此,要加快适老化

金融服务改造和创新,不断优化老年群体金融服务体验,以实际行动帮助更多老年人跨过“数字鸿沟”。

要进一步完善适老化金融服务设施。银行网点是许多老年人接触金融业务的“第一站”。近年来,我国不断加大对银行网点的升级改造,扶手、专用座椅、血压仪等在银行网点中随处可见,自动取款机也增加了老年服务模式,字号加大、界面更简洁。今后,应继续加大金融机构的无障碍设施建设改造,合理安排网点金融功能布局。尤其针对偏远地区,进一步加大部署力度,增加基层金融服务适老化供给,有效填补老年消费者金融服务空白。同时仍要保留老年人熟悉的传统服务方式,充分保障不善运用智能技术的老年人的基本需求。

要大力发展适合老年人的金融科技。推出界面更简化、功能更突出、文字更清晰的老年版手机应用软件,将老年人来电接入人工座席……近年来,不少银行保险机构采取的这些举措,受到老年群体的普遍欢迎。与

此同时,与老年群体的特点和需求相比,金融科技尚有不少提升空间。以手机银行App的适老化改造为例,增大字号、优化界面之后,还要更注重功能的精细化调整,如开发智能语音服务,设置“一键求助”快速接入人工服务、提供在线视频服务等。

适老化改造不仅体现在金融机构软硬件的升级上,更体现在银行服务内容的变化中。在推进适老化改造的过程中,不少金融机构向老年群体开展防诈宣传,普及防范电信网络诈骗、识别非法集资和反洗钱等金融知识;同时针对老年人的理财需求,开展金融知识宣传普及,帮助老年客户树立科学理性的养老投资观念,促进老年人提升金融素养,增强金融风险防范意识和能力。这些好的做法可长期坚持、落实落细,帮助老年群体守护好自己的“钱袋子”。

从便利性入手,于细微处用心,只要真正“懂老”“爱老”,就能为老年人提供更有温度的金融服务,让他们有更多的获得感、幸福感、安全感。

## 老年人多食山药

有助于控制体重、

预防便秘

◎马博健团

《中国居民膳食指南》的第二条就提出:多吃蔬菜水果和薯类。

研究表明,富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力,降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。

山药属于薯类,常见的薯类还有甘薯,又称红薯、白薯、山芋、地瓜等,薯类干品中淀粉含量在80%左右,蛋白质含量约5%,脂肪含量约0.5%,经常食用可以控制体重、预防便秘。

山药肉质细嫩,营养丰富。每100克山药含水分75克左右,碳水化合物14.4~19.9克、蛋白质1.5~2.2克、脂肪0.1~0.2克,还含有B族维生素、维生素C、维生素E。

常吃的山药有这几种,它们有什么差别?

山药的种类不少,比较有名的有铁棍山药和淮山药。

**1. 铁棍山药:**铁棍山药主要产于河南、山东一带,与普通山药相比,毛须多、色白、水分少、黏度大,体质厚重,入水久煮不散。

**2. 淮山药:**淮山药又名水山药,主要产自江苏、安徽等地,它的茎通常带紫红色。细毛山药根呈圆柱形,皮薄,表面有细毛,黄色;有黄褐色斑点;肉质细白。

**3. 其他:**另外还有麻山药、灵芝山药以及从日本引进的大和长芋山药。山药的种类不同,价格也不同,从一斤几块钱到几十块钱不等。

推荐山药的6种吃法:生吃、蒸、煮、炖、炒、炸

**1. 生吃:**山药洗净直接吃,看着白、吃着脆,也可以洗净后凉拌。

**2. 蒸:**山药蒸煮的做法很省事,做熟了直接吃就可以,也可以蘸点白糖或蜂蜜佐味,或做成蓝莓山药。

**3. 煮:**山药还可以熬粥,熬小米粥、大米粥或杂粮粥时都可以放一点山药,也可以做成山药南瓜粥。

**4. 炖:**山药可以和肉类炖在一起,排骨山药、乌鸡山药,也可以和土豆、豆角等做成乱炖。

**5. 炒:**山药单独清炒,或者和木耳一起炒都很不错,一白一黑,对比鲜明,很爽口;还可以做成山药炒肉片。

**6. 炸:**拔丝山药最有名,还有蜜汁山药。由于需要经过油炸的过程,会增加能量的含量,所以炸山药不宜多吃。

吃山药建议多用蒸煮炖,少用炸炒,以减少油的摄入。



晨练  
◎李斌

## 预防“悲秋综合征”,多给予老年人情绪健康关注

◎时本

秋日以来,北京回龙观医院精神科就诊人数明显增多,较前增加了20%左右。精神科副主任医师陈红梅提醒:秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时段,要注意识别不良情绪,警惕“悲秋综合征”发生。萧瑟秋日,该如何保持稳定的情绪,怎么应对“悲秋综合征”多发趋势,也是整个社会面临的一道考题。

“悲秋综合征”不仅近期在北京呈现多发趋势,而且其他不少地方同样如此。比如在西安的一些医院也出现了较多患者。有调查显示,抑郁症在一年中以秋季发病率最高,一般年份可达35%。“悲秋”不再仅是诗词里的感伤,而是民众普遍面临的现实问题。

秋天容易出现精神与心理疾病,首先与自然环境有关。秋天落叶飘落,春夏季满目的绿色和盎然的生机不复存在,只留下一些萧瑟,些许凋零。也因为“过了中秋就是年”,秋风微冷,大雁南归,让人易生离别之感。且很多人又将面临“过年是否回家”等选择,容易勾起乡愁。入秋后

光照减少,导致人体激素分泌、睡眠节律出现变化。且秋燥仍在持续、花粉又来添乱,气候干燥、夜晚难眠、频繁过敏等,都容易让人心情低落。

从社会环境来看,秋天是冲业绩、抓工作进度的季节,“把失去的时间夺回来”等做法,成为很多单位或明或暗的行动,评比检查、查遗补漏接踵而至,职工压力大,频繁加班,心理容易“感冒”。接近年底,人们喜欢预判一年的收获,若是歉收,有人会顿生懊恼,有人则感觉“今年白活”,压力可想而知。

预防“悲秋综合征”,个人要学会给心情“放秋假”。事物发展有太多不确定因素,你若努力了,纵使结果未及预期也应原谅自己。乐观是最强的动力、最高的素养,埋怨只会让事情变得更糟,与其深陷情绪的泥淖当中,不如重新整理心情,认真总结提升,明年从头再来。

“悲秋综合征”多发,还应引起社会的普遍重视。在秋季,学校要尽量多开心理课、多进行心理辅助,给予

学生多一些心理呵护;用人单位在抢抓进度的同时,也不忘给职工少一些压力;家人也要多关注老年人的情绪健康,毕竟人生如秋叶凋零,老年人的伤秋悲秋情绪或更为严重。秋季“情绪病”高发,医疗机构要增加心理与精神门诊,基层公共卫生服务人员和家庭医生等更应将预防“悲秋综合征”当作上门服务的重点内容。针对“悲秋”的疾病研究和药物开发,也应加速推进。

“悲秋综合征”受到重视,是社会更加重视心理与精神问题的体现,意味着对心理健康问题的讨论更加深入和具体,这对提升民众的心理健康水平大有好处。但若想将“悲秋”变“喜秋”,不仅个人要做好维护心理健康的第一责任人,而且还需社会共同参与,通过更有效的预防和干预举措,让民众多些收获的喜悦,少些凋零的愁闷。

不仅秋天如此,一年四季甚至一生一世,都需精心呵护好民众的心理健康。