

关注老年人的数字生活

说说智能手机清理那些事

在使用智能手机时，您是不是遇到过这样的尴尬事，想要保存好看的视频时，突然跳出一条提示：手机空间不足，请及时清理，以免影响程序正常运行。不少老人感叹：存储空间不足、手机卡顿，成了横在他们学用智能手机面前的一只“拦路虎”。本期就让我们一起来说说智能手机清理那些事儿。

间，只能每次趁女儿回家时，请她帮忙清理，这让老蔡感觉十分不方便。“我怕空间不够，都不怎么敢往手机里存照片，甚至外出旅游，我都不敢多拍，生怕空间不足。”

近年来，随着移动互联网在中国各地快速普及，老年人对智能手机需求也逐渐变大。虽然现在越来越多的老年人学会使用智能手机，但和老戴、老蔡一样，被手机空间不足的问题所困扰的老年人仍不少。采访中，不少老人向记者透露，他们很想知道，遇到这种情况的时候要如何解决？

这些手机清理小妙招请收好

在平时的智能手机使用过程中，我们发现，老年人经常用微信收发图片和视频，浏览网帖，产生数据占的空间比较大。定期对微信进行清理，可以在一定程度上解决手机存储空间不足的问题。在这里，笔者收集了一些网友整理的微信清理小技巧，分享给咱厝的老年朋友们。

一是关闭微信的视频自动下载功能。先打开微信，点击页面右下角的“我”，点击“设置”，进入“设置”页面后，

找到“通用”，再点击“照片、视频、文件和通话”，可以看到在新出来的页面上方，有“自动下载”的字样，把这个功能关掉即可，注意右边的小圆圈划到左边，选项框显示为灰色即为关掉，绿色为开启。这样设置后的好处是，下次我们接收到照片、视频信息后，微信便不会自动下载了，我们可以根据需要自己动手下载。

二是清理手机里的微信网络视频。有很多老人喜欢用微信看网络视频，数量少还好，数量多了，那就相当占存储空间。这些网络视频被保存在手机中的微信文件夹里，许多老人并不知道。现在就教您如何把它们找出来删除。

先找到手机里的“文件管理”应用，打开它；找到页面上的“本地”或“我的手机”（依手机不同可能出现字样不同），如果显示一堆黄颜色字母名的文件夹和字母名文件，那就找对地方了；这时要在这堆文件夹中注意寻找名为“Android”的文件夹；找到后点击进入，再找名为“data”的文件夹，并在其中寻找“com.tencent.mm”文件夹；继续耐心地找到“MicroMsg”文件夹，里面会有两

个带有很长文件名文件夹，点击进入里面包含多个子文件夹的那一个；能看到里面有一个名为“video”的文件夹，用微信浏览的网络图片和视频就都保存在这里了，可以把不需要的图片和视频删除，这样能给手机清理出不少存储空间。

如果老年朋友想用手机拍照、保存图片，但又怕空间不够用，可以试试这种方法：买一个容量大一些的手机存储卡，插进手机内部空余的卡槽内（注意有的手机不支持扩展卡槽）；把照片和视频保存在存储卡内，并把拍摄保存路径设置成保存在存储卡内，这样就不会占用手机本身的存储空间。

一般手机都自带了空间清理功能，老年朋友最好学会使用，以解决手机存储不足的问题。找到“文件管理”应用时，能看到页面上有个小扫帚图标，点击它就能进入空间清理功能。

对很多老年人来说，手机空间清理的困难主要在不知怎么操作、害怕删除重要文件等方面，其实，弄明白其中的概念与原理，在子女的帮助下做好笔记，加以实践，克服畏难情绪，不难学会。（刘晓娟）

涉老动态

石狮市老促会与民革石狮总支部联合慰问革命“五老”

本报讯 近日，石狮市老促会副会长蔡第民、秘书长蔡放鸣，民革石狮总支部副主委许雄飞、陈垂汉等人前往永宁慰问革命“五老”。

记者了解到，此次慰问的对象是永宁镇西厝村95岁高龄的革命“五老”人员郑延润老人。慰问中，市老促会与民革石狮总支部一行人与郑老亲切交谈，详细询问他的身体、生活状况以及子女工作情况，叮嘱他要保重身体；耐心倾听老人讲年轻时作为交通员的革命故事，感谢他在战争时期为革命事业作出的贡献，并送上慰问金，祝愿老人健康长寿、生活幸福。

据悉，自2015年起，民革石狮总支部每年会不定期走访慰问革命“五老”人员，为他们送上慰问金。

革命“五老”人员是指在革命战争年代为革命作出贡献的老地下党员、老游击队员、老接头户、老交通员、老苏区乡干部。革命“五老”人员是国家的宝贵财富、红色资源。近年来，石狮市老促会积极为革命“五老”、革命“五老”遗孀排忧解难，不仅逐年增加我市革命“五老”和革命“五老”遗孀的荣誉津贴，还协同民革石狮总支部等其他社会力量共同关爱革命“五老”和革命“五老”遗孀。（记者 刘晓娟）

石狮关工委“五老”入校鼓励学生做“五好”少年



本报讯 5月27日下午，石狮实验中学附属小学开展“听党话，感党恩，跟党走”主题班会，并举行一年级新队员入队仪式。石狮市关工委“五老”（老干部、老战士、老专家、老教师、老模范）同志蔡宗营受邀对新入少先队的

的学生进行“爱祖国，爱中国共产党，爱学校，爱老师，爱长辈，爱同学”即“六爱”教育，鼓励他们要努力学习，做一个德智体美劳全面发展的“五好”学生。（记者 刘晓娟 通讯员 高淑珍）

老有所学



活到老学到老 急救救护知识与技能学起来

本报讯 5月26日，由中共石狮市委老干部局、石狮市红十字会、石狮市科学技术协会主办，石狮市老干部活动中心、石狮市老科技工作者协会承办的急救救护知识与技能培训活动在市老干老龄活动大厦二楼礼堂举行。70余名老科技工作者、涉老单位驻会老干部及工作人员参加培训。

培训以课程教学和实训教学的方式进行，对心肺复苏、异物卡喉等基本急救知识进行了详细介绍，“心肺复苏的正确方式”“心脏骤停应该如何处理”“除颤器（AED）如何使用”，来自石

狮市红十字会的葛秀明老师一一作了解释。技能培训现场，老同志们踊跃参与现场体验，在老师的指导下完成“叫叫按抬吹”的操作。

来自石狮市老科协的一位老同志在接受实训后表示，这次培训受益匪浅，不仅让他懂得现代急救的理念，掌握急救基本知识及技能，而且深刻理解时间就是生命的真谛。还有不少老干部表示，希望通过学习，能在必要时学以致用，帮助需要帮助的人。（记者 刘晓娟 通讯员 艾周辉）

“世界无烟日”特别关注 吸烟有害健康 你身边还有人吸吗？

（上接一版）偶尔有客人想来抽烟，但看到没有烟灰缸，也会自觉地把烟收起来。

虽然感觉抽烟的人少了，但和吴女士一样，市民邱先生也经常会在电梯间里“被动吸烟”。“现在去一些单位、企业时，在办公场所里抽烟的人比较少，但在一些小区里，电梯间内吸烟问题还是存在。”邱先生说，前些天，他和妻子一起回家时，一走进电梯，他妻子就捂着鼻子返身退出了电梯，他也随之退出去。“电梯里有一股很重的烟味，闻起来让人很难受，估计刚刚有两三个人同时在里面抽烟。”邱先生随即在小区业主群内发了条信息，斥责在电梯内吸烟的行为。自从三年前搬到小区里居住后，邱先生不知道这是自己第几次在业主群里反映“电梯间内吸烟”的问题了。

针对抽烟问题，5月28日，记者走访了我市一些商场。在商场内，记者看到，商场入口处、卫生间门口以及一些过道的地方，都张贴着醒目的“禁烟标志”。期间，记者也未看到有人在商场内吸烟。在泰禾广场内，一家餐馆的员工告诉记者，现在前来就餐的人中，吸烟的人极少。如果发现有人在吸烟，她会上前劝阻，以免影响其他客人，因为大多数人都喜欢无烟味。

在商场走访中，记者注意到，有电

子烟专柜在售电子烟。近年来，一些商家将电子烟当成“更健康”或者“有助戒烟”的产品进行推广，以致吸电子烟的市民在增多。从记者了解的情况来看，吸电子烟的不仅有成年人，还有未成年人。虽然电子烟与传统的香烟相比，少了燃烧后的焦油，但其中只要含有尼古丁成分，对人体健康就依然存在危害性。

戒烟究竟有多难

今年的活动主题是“承诺戒烟，共享无烟环境”。对于吸烟者来说，戒烟真的很难吗？采访中，一些有吸烟的市民告诉记者，虽然他们也知道“吸烟有害健康”，但由于吸烟史较长，想戒烟也不是一件容易的事。在聊到“戒烟”的话题时，有的“烟民”表示，自己正在减少烟量的摄入，并认为每天少抽点烟，逐步就会把烟戒掉。

为帮助市民戒烟，石狮市总医院较早就开设了“戒烟门诊”。“和前几年相比，现在主动来戒烟门诊说要戒烟的人多了！”石狮市总医院的蔡医生告诉记者，由于前来就诊的人数总体上并不多，所以“戒烟门诊”目前只有每周一下午开放。对于“戒烟”，蔡医生认为，最主要还是要靠自己，只要下定决心，有足够的毅力，再配合科学的方法，就能

成功戒烟。当然，面对前来就诊的“烟民”，作为医生的他首先要充分了解就诊者的吸烟成瘾情况、戒烟意愿，在综合评估的基础上，再针对性地制定戒烟方案。目前，他使用的戒烟方案主要以行为干预为主，以使用戒烟药物为辅。

针对一些人在戒烟认识上存在的误区，采访中，医务人员建议人们戒烟应尽早，因为长期吸烟对人体健康的损害将是不可逆的。吸烟损害的不仅是自己的健康，也损害身边人的健康，其中对配偶和子女的影响尤其大。所以，在下定决心戒烟后，就不要再以“少吸点就行”等为借口，让自己身体继续受烟草的侵害。刚开始戒烟，烟瘾上来时可能会出现烦躁、渴望“吸两口”等情形，此时一定要用意志力控制自己，不要通过吸烟来缓解这些不适，否则之前一段时间的戒烟效果可能就会“打水漂”。

“戒烟其实并没有想象中那么难！”市民老黄告诉记者，他曾有过十多年的吸烟史，但三年前，他就彻底戒烟了。而早在七八年前，家里人便曾劝他戒烟，他也尝试了两次，但都失败了。三年前，他一次生病住院时，医生强烈建议他戒烟。于是，他开始戒烟。“刚开始一段时间，每天没抽烟确实比较难受。那时候，我就自己泡点茶喝，或者出去散步。为防止自己复吸，我告诉身边一些朋友，让他们帮忙监督我戒烟。每天早上，我还跟着朋友一起去跑步。那段时间熬过去后，就不会再想吸烟了。”根据自己的戒烟经历，老黄想给戒烟者的建议是：自己要有决心，要发动身边朋友一起来监督自己，要适当参加运动。

为帮助吸烟者们戒烟，记者关注到，近日，世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心组织我国东、西、南、北、中五大地区12名呼吸专家，共同倡导戒烟。同时，在健康中国行动控烟行动工作组的指导下，中国疾病预防控制中心、世界卫生组织驻华代表处还联合推出了一款戒烟小程序，想戒烟的人通过这款小程序，即可开启自己的“戒烟之旅”。昨日，记者在微信搜索“中国戒烟平台”，找到戒烟小程序，其首页是一个醒目的“和烟瘾做个了断”的标语，点



请不要在电梯间内吸烟

击进入后，即可看到戒烟热线、戒烟门诊、移动戒烟资源，其中，戒烟热线显示的是全国专业戒烟热线：400-808-5531；戒烟门诊中显示的是福建省的两家戒烟门诊，一家在福建医科大学附属第一医院，门诊时间为每周四下午，另一家即石狮市总医院的戒烟门诊；而移动戒烟资源中，则有各种戒烟知识、烟草的危害以及一些帮助人们戒烟的小程序、公众号等信息。

共同打造无烟环境

吸烟有害健康！但许多人可能并不知道，吸烟对健康究竟会有多大的危害？在34个世界无烟日到来之际，国家卫健委与世界卫生组织驻华代表处联合举办新闻发布会，发布了《中国吸烟危害健康报告2020》。报告显示，目前我国吸烟人数超过3亿，15岁及以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率高达50.5%。在吸烟危害方面，该报告显示，有充分的证据表明吸烟可引发十几种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、膀胱癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、胃癌、肾癌；可引发多种呼吸系统疾病，包括慢性阻塞性肺病、呼吸道感染、肺结核、间质性肺病；可引发多种心脑血管疾病，包括亚临床期动脉硬化、冠心病、中风、外周动脉疾病。除此之外，吸烟还会导致2型糖尿病、急性白血病、支气管哮喘、小气道功能异常、静脉血栓栓塞症、尘肺、高血压等。同时，报告还

指出，二手烟的危害不比一手烟小，同样可导致多种疾病的发生。值得人们警惕的是，报告还指出，已有研究充分表明，使用电子烟会增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险，对胎儿发育有确切影响。而一项研究也表明，青少年使用电子烟后成为卷烟使用者的风险是从不使用电子烟者的2.21倍。

为营造无烟环境，国家卫生健康委办公厅在关于开展第34个世界无烟日活动的通知中，要求各地要以《中国吸烟危害健康报告2020》中的核心健康知识为主要内容，创新控烟宣传方式，组织开展形式多样、群众互动性良好的线上线下宣传活动。要广泛传播吸烟及二手烟暴露危害，深入普及电子烟危害知识，引导吸烟者主动戒烟、非吸烟者勇于拒绝二手烟，推动“不让人吸二手烟是一种高尚社会道德的具体体现”成为社会公序良俗，共建共享无烟环境。

那么，我们该如何共建无烟环境呢？对此，有关人士建议，一方面，应通过加大宣传力度，完善禁烟法律法规，大力推广科学戒烟方法等方面，大力开展控烟活动，引导有戒烟意愿的人群主动承诺戒烟并提供便捷的戒烟服务；另一方面，针对群众反映的一些重点场

▲严禁未成年人购买及使用电子烟

所，比如电梯间、卫生间、办公场所等，要严格落实《国务院关于公共场所禁烟的规定》《公共场所卫生管理条例实施细则》。比如，在《公共场所卫生管理条例实施细则》中规定，室内公共场所禁止吸烟。公共场所经营者应当设置醒目的禁止吸烟警语和标志；公共场所不得设置自动售烟机；公共场所经营者应当开展吸烟危害健康的宣传，并配备专（兼）职人员对吸烟者进行劝阻。与此同时，广大市民也应从自身做起，远离烟草，主动戒烟，发现身边有人在吸烟的，应予以劝阻，只有全民参与，大家都行动起来，我们的生活才会处于无烟的环境中。（林春碧）

