

## 纵横码为中老年农民打开一扇窗 ——谈纵横码对中老年农民的影响

史玉兰 延庆职业技术教育中心

【论文摘要】占农村人口主体的留守老人和没有一技之长文化水平低的中老年农民生活单调乏味，容易产生孤独寂寞感，甚至压抑感；由于年纪大劳动能力减弱，也影响了经济收入，再加上老年人工作量减轻，思考的东西越来越少，引起大脑机能的退化，从而导致了一系列的社会问题。纵横码凭借自身优势，帮助中老年农民朋友通过网络了解更多资讯，开拓了眼界，丰富了精神生活；了解更多致富信息，拓宽了就业渠道；中老年农民朋友通过纵横码的学习有效的预防老年痴呆等疾病，为广大农民学员打开了一扇窗！

【关键词】中老年农民 开拓眼界 就业渠道 健脑操

延庆地处北京市偏远郊区，山区面积占 72.8%，常住人口 28.6 万，其中农业人口 167485 人，大部分是留守老人和没有一技之长文化水平低的中老年农民。在当今科技高速发达的社会，他们无疑是弱势群体，作为从事农民培训工作的我们该如何帮助这些人走出困境，开始快乐的生活呢？

掌握高科技工具——电脑是提升中老年生活质量的一个重要手段，多年来对农民进行计算机培训面临的最大问题是：汉字输入问题。由于受训农民普遍年纪偏大，而且他们中大部分没有学过汉语拼音，而五笔输入法的笔型又难于记忆、操作复杂、他们学了就忘，导致培训初期学习积极性很高，往往培训还没有进行一半，农民就流失许多，即使是能坚持下来的农民也不能轻松快乐的学习。他们呼吁：“能不能教给我们一个简单、好用的输入法啊！”集输入快捷、单手录入、小键盘操作、重码率低，以及适用范围广、简单易学优点于一身的纵横输入法恰恰满足了这一要求，让中老年朋友很快学会了计算机，并对他们的生活产生了一系列深刻的影响！

### 一、中老年农民朋友通过网络了解更多资讯，开拓了眼界，丰富了精神生活

占农村人口主体的留守老人和没有一技之长文化水平低的中老年农民由于儿女外出工作或者成家立业，生活单调乏味，容易产生孤独寂寞感，甚至压抑感。美国学者最近研究发现，人类 65%—90% 的疾病都与心理上的压抑感有关。对于文化水平低的中老年人而言，老化情绪是形成心理压抑的一个重要方面，从而加速衰老和老年性疾病的发生和发展。

纵横码为中老年农民与电脑搭建了一架桥梁，使他们通过这座桥梁走进了一个新奇的世界，真可谓“坐地日行八万里 巡天遥看一千河”。他们在网上关注天下大事，了解各类社会信息，网上购物、使用邮箱通信，并用 QQ 与亲人朋友进行交流。陶秀芳的女儿高兴的对我说：“老师真棒啊，居然让 a o e 都不认识的 63 岁的老太太能上网聊天了，现在我天天和老妈 QQ 联系，即时了解家里的情况，少了好多的后顾之忧！”陶秀芳大妈的 2 个女儿都在北京工作，由于工作忙回家的时间比较少，

大妈两口子就成了空巢老人，每天大眼瞪小眼，无所事事，孤独寂寞包围着他们，所以就特别关注自己的身体情况，每有小病小痛就惶恐不安，现在能上网了，每天看看信息，和女儿聊聊 QQ，时不时的还去斗斗地主，在网上看戏、养花、学习织毛衣，给小外孙女织的外罩着实让小家伙骄傲了几天。边远山区的农民由于交通不便，购物条件差，现在通过网络购买日常用品、家俱、衣服，人们越来越时尚了，生活也越来越美好。总之网络使他们了解更多资讯，结交更多新朋友，互相安慰，交流怀古，有助于心情舒畅；发展新爱好，充实了生活；提升了生活品味，走出了精神误区。

## 二、中老年农民朋友通过网络了解更多致富信息，拓宽了就业渠道

有的学员网上购物和网上开店，积极在网上推销自制手工艺品和农产品。张山营镇很多果农通过上网找到了苹果、葡萄的销路。永宁镇狮子营村 64 岁的老人肖怀祥打电话来骄傲的说：“老师，我拼音一个都不会，可是我能打字了，还能打出很多不认识的字呢！，我现在担任村中理财小组组长，监督村委会的财务支出，现在写总结做报表都不用求别人帮忙了，纵横码输入法真好用！” 63 岁的下板泉村民吴廷茂远在承德的建筑工地打工，当他得知职教中心招收学员学习纵横码后，多处寻访打听我的电话，与我联系，经过我一天的指导后他就回到工地上，在那里他白天工作，晚上 9 点到 11 点、早上 5 点到 7 点这 2 个时间段借用工地上的电脑来学习，经过他的努力，能熟练的打字上网了，领导发现了他的新本事，让他当上材料员，用电脑登录每天工地材料的使用情况……，例子多不胜数，是纵横码，是网络让他们开始了新的职业生涯，寻找到了新的致富路！

## 三、中老年农民朋友通过纵横码的学习有效的预防老年痴呆等疾病

随着年龄的增长，体力和记忆力都会逐步下降，再加上老年人工作量减轻，思考的东西越来越少，引起大脑机能的退化，从而引发老年痴呆、中风、帕金森等心脑血管疾病，而这些疾病的发病率还在逐年上升。纵横码需要眼睛看、大脑分析拆字，右手敲字，左手配合，肢体和大脑的协调工作，极大的促进了大脑的运动，从而有效预防了老年痴呆等疾病的发生。我班的卢振甫老人，今年 71 岁了，他说每天练上 2 小时觉得头清眼明，如果哪天没练总觉得缺失了什么似的。纵横码已经成为他生活中必不可少的一部分，是大脑的保健操。

我们延庆地势偏远，中老年人比重较大，他们的业余生活相对贫乏。纵横码使这些老年人与在他们眼中神秘而陌生的电脑有了深入的“交往”，电脑为他们打开了一个丰富的世界，给他们的生活增添了绚丽的色彩，还使他们有效地避免了一些疾病的发生。可见，纵横码在我县农村中老年朋友中推广和普及有着深远的意义和影响。我作为一名纵横码培训教师，深感责任光荣而重大，今天我会继续不遗余力的推广纵横码，为我县的中老年朋友服务，令他们的晚年生活更加充实幸福！