

纵横码的发展有助于中国解决老龄化社会问题

黄斌 广东省潮州市金山中学 广东省潮州市老干部大学(兼)

中国民政部 2011 年统计, 根据第六次全国人口普查数据, 全国 60 岁及以上老年人口达 17765 万人 (1.77 亿), 占总人口的 13.26%。

如果提高生命质量是人口老龄化的一个重大课题, 周先生提出的“中文电脑化, 电脑中文化”, 将为这一课题做出贡献。

老年朋友有大量空闲的时间, 有些时间不知做什么事情, 一时比较茫然。有些老年朋友听说电脑很有趣, 很想学习。可是遇到了难题, 不懂如何输入汉字, 有很多人拼音、英文基本是不懂的, 那怎么办?

周忠继先生发明的纵横输入法, 只要用 10 个数字, 就可以输入汉字, 超越了多少障碍, 使老年人学习电脑这个难题迎刃而解! 通过学习纵横输入法, 老年朋友不仅会汉字输入, 进一步学会了电脑的使用, 享受了电脑和网络给生活带来的无穷乐趣。

一、学习纵横码, 可以促使老年人进行经常动脑, 延年益寿

纵横码是通过电脑数字小键盘上的数字输入, 按汉字的四个角上的笔划进行取码, 简单易学。通过简单的口诀学习之后, 就可以进行汉字录入。

老年人初学纵横码, 经常通过数字对汉字进行编码练习, 不仅练习了汉字的输入, 越来越熟悉, 也在取码编码的过程中, 不断转动脑筋, 比如, 思考应该是取左钩还是角, 是取角还是取方块, 是取叉还是取插, 是不是多字词组等等, 经常思考, 经常动脑, 有益延年益寿, 动脑使脑血管经常处于舒张状态, 以输送充足的氧分和其它营养物质, 因而能延缓中枢神经老化, 促进血液循环, 使全身各系统的功能保持协调统一。

二、使用纵横码, 有利于手指活动, 可促进身体健康

国外学者研究发现, 经常活动手指, 给细胞直接刺激, 对健脑十分有益。一些学者更指出, 对大脑来说, 最重要的是活动手指。高效率地活动手指, 远比死记硬背更能增强大脑的活力。

纵横码的练习与使用过程, 会使手指经常不停地运动起来, 培养手指的灵活性, 使指尖能从事一些比较精密的活动; 能按摩指尖, 锻炼皮肤的敏感性, 皮肤触觉不敏感就意味着大脑感觉中枢的迟钝; 增强手指关节的柔韧性; 手指上有不少穴位, 俗话说“十指连心”, 有利于心脏健康, 有益于预防老年痴呆症, 对身体健康十分有利。

三、学会纵横码后, 可以进行 QQ 聊天, 有益于心理健康

在基本学会纵横码之后, 我会让老年朋友注册 QQ, 使用 QQ 进行文字聊天, 学习如何与家人加

为好友，如何在 QQ 上认识更多的有益朋友等等。聊天可排遣寂寞，一旦有空儿，就可与亲戚朋友或网友 QQ 聊天，侃侃“海阔天空”，倾诉“肺腑之言”，能将忧愁苦闷抛至九霄云外。如此会使生活变得丰富多彩而不单调寂寞，对调节情绪宽阔胸怀，增强机体免疫能力大有益处。

有一位学员（玉）在第一次看到有人加她为好友，激动得打电话过来与我分享她的喜悦心情，我也从心底里为她感到高兴；一位学员（文）学会了视频聊天，立即与远在外地的女儿聊上，女儿高兴得跳起来，说：“以后可以天天看到亲爱老妈了！”喜悦之情溢于言表。

四、学电脑可以扩大社交面

来老干大学参加学习纵横码学习电脑，大家就会三五成群结伴而来，然后大家一起学习，一起交流，说说笑笑，有时还组织集体外出活动，都很开心。加上 QQ 里的认识的人也多了，与家人交流的机会更及时，社交更广了，心情更好，思想也就活跃，生活质量会逐步提高。

五、网上购物，方便老年生活

老年人有时由于身体原因，行动有些不便，外出购物有时会受到天气、路程等因素影响，不是很便利，网上购物不失为一种好方法。

通过一段时间纵横码学习后，大家操作电脑和录入汉字熟练了，有好多学员迫切要求学习网上购物，有的笑着说：让我们也时髦一下。

经过辅导，让老年朋友们了解了如何进行网上购物，网购要注意的一些问题后，大家高兴之情难以言表。在家里就能购物，太方便了，又经济又省力，还能买到好多在本市难找到的自己喜欢的物品，既丰富了物质生活，又丰富了精神生活，其乐融融。

六、展示自己的风采

学习使用微博，使生活更添乐趣。由于微博能随意发表自己的心情，说自己说的话，或与亲朋好友密切联系，随时随地说说身边的新鲜事，也可以随时随地了解周边人和社会上发生的事情，很有生活乐趣。

七、又学习又娱乐

通过学习纵横码，老年朋友不仅学会电脑操作，还通过电脑学习自己感兴趣内容，比如：学书法、学国画、学健身方法、学舞蹈、学烹饪技巧、学英语、听歌曲、欣赏戏曲、看电影、结伴进行打游戏、下棋、打扑克、欣赏美图、看新闻时事等等，使身心快乐。

总之，通过学习纵横码，老年朋友不仅掌握了一项技能，还提高了老年生活的生命质量，即对每天发挥生活机能的程度、机体精神状态和生活状况方面体验有着较高的幸福感和满足感，从而保持老年人心理、身体和社会交往方面的完好，这对中国社会的现在和未来都很大的贡献。

纵横码的发展，软件的不断改进，使用人群的不断扩大大，有利于国家信息化建设，前途光明，任重道远，我们将继续努力为纵横码的发展和推广贡献自己的微薄之力。