

# NGƯỜI GIÀ LƯỢT WEB HỢP LÝ SẼ GIÚP... TĂNG TUỔI THỌ

Bí quyết sống lâu của người già không chỉ là ăn uống thanh đạm, vận động hợp lý và ngủ nghỉ đúng giờ. Một điều tra của công ty dịch vụ hộ lý Mỹ cho thấy, lướt web, viết blog, chơi điện tử có thể là bí quyết giúp người già kéo dài tuổi

Ảnh minh họa.

Nhiều người già thường cảm thấy các sản phẩm công nghệ cao rất khó học hỏi.

Tuy nhiên, trên thực tế tuổi càng lớn càng cần phải tiếp thu một số lĩnh vực mới mẻ. Ví dụ người già hàng ngày lướt web xem tin tức hoặc xem lại những thành quả nghiên cứu của bản thân có thể giúp phòng chống sự lạc hậu về kiến thức, giúp bản thân tự tin hơn. Ngoài ra, công cụ chat, mạng xã hội giúp người già thường xuyên duy trì mối quan hệ với con cháu và bạn bè.

Đặc biệt việc viết blog, tìm kiếm dữ liệu, đánh chữ sẽ giúp cho tế bào não được huy động một cách tối đa, qua đó làm chậm lại quá trình lão hóa của não và giúp phòng chống hiệu quả sự phát sinh chứng bệnh mất trí nhớ ở người già.

Để có thể tự tin khi chơi các trò chơi trên máy tính và sử dụng thành thạo các công cụ tìm kiếm và nói chuyện trên mạng, người già cần phải hỏi han con cháu, không nên có tâm lý sợ sệt.

Ngoài ra, bậc con cháu cần phải động viên khuyến khích và hướng dẫn ông bà, cha mẹ học tập những kỹ năng thao tác máy tính đơn giản, giúp cho họ dễ dàng tiếp thu và sử dụng.