



手机不离手,身体熬垮了、网购上瘾了、亲朋好友也疏远了…… 那些被困在智能手机里的老人们

□本报记者 董琳

如今,智能手机、平板电脑等电子产品正在中老年群体中逐渐普及,让他们切身感受到了数字时代的便捷与快乐。但值得注意的是,一些老年人前脚刚越过“数字鸿沟”,后脚便陷入“数字沉迷”。他们整日拿着智能手机、盯着屏幕,甚至同时操控好几台设备,每天上网超过十小时,难以自拔。

01

72岁大爷迷上网游 熬夜打游戏诱发脑梗

消消乐、斗地主、军棋大战……这些五花八门的手机游戏,让72岁的陈大爷每天乐此不疲,十分上瘾。

陈大爷年轻时是厂里的“技术大咖”,退休后和老伴儿一起帮两个儿子带孩子。孙辈长大后,老两口闲了下来。平时不愿意出门的他就渐渐地把注意力转移到了守着电脑看新闻和玩游戏上。

最初,想着老爸有个爱好也不错,两个儿子专门给他买了一台配置高端的笔记本电脑,可没想到老爷子越玩越痴迷,每天抱着笔记本下棋、打牌、玩连连看……经常玩到凌晨两三点也不睡觉。为了玩游戏时不被打断,陈大爷专门准备了两部智能手机,还配了一副骨传导蓝牙耳机。另外,他在智能手机上也安装了各种小游戏,还有微信、抖音、快手等社交和短视频软件,时不时发个微信朋友圈,炫耀一下自己的游戏等级。除了玩游戏,陈大爷还喜欢泡在网上看新闻。对网络的痴迷,导致陈大爷的夜间睡眠严重不足,白天经常拿着手机就睡着了。

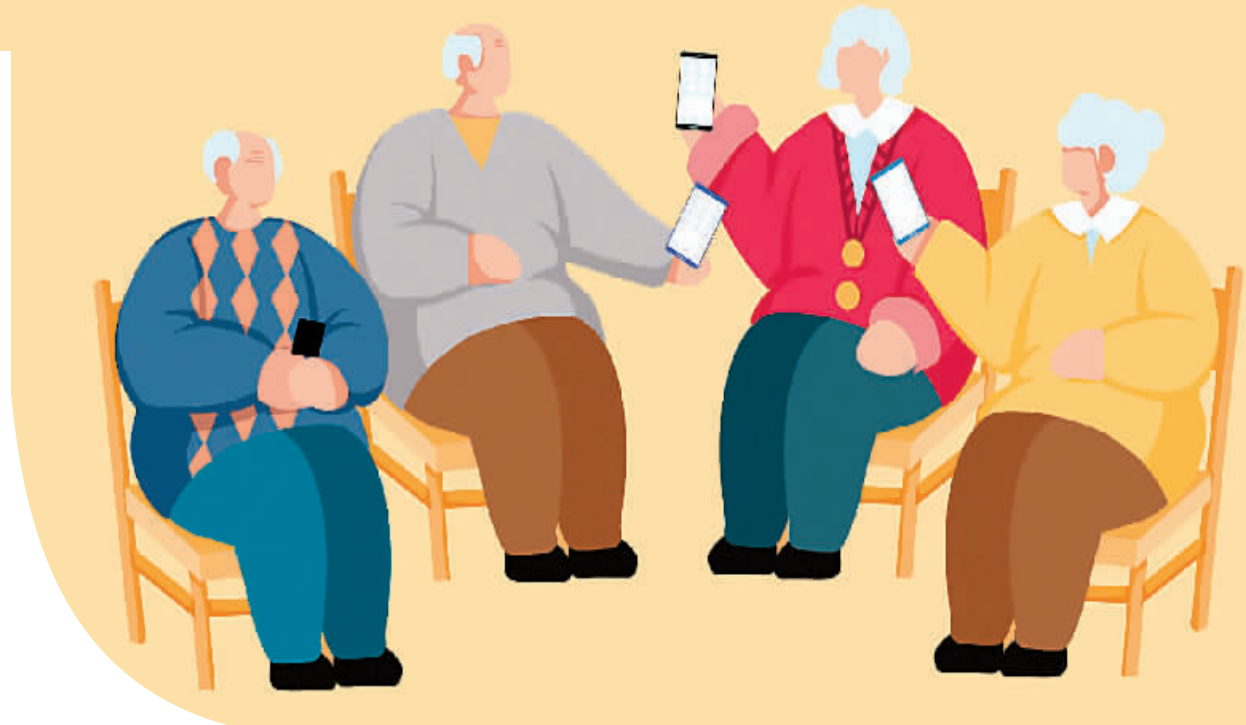
去年12月,陈大爷突然觉得双腿无力,左手有些麻,十多天后症状加重,突然连话都说不清楚了,家人赶紧送他去了医院,经检查被诊断为缺血性脑血管梗塞,需要住院治疗。在了解到陈大爷的生活习惯后,医生认为他发病的诱因就是:长期熬夜打游戏,生活极不规律。

对于陈大爷这个爱好,儿子儿媳们也曾聚在一起反思过,二儿子陈德军说,帮助父亲戒“网瘾”,是全家人接下来最重要的事。

02

被直播带货“洗脑” 大妈“买买买”停不下来

“自从给我妈换了智能手机,她学会了在直播间购物,家里这些没用的东西就越来越多。不让她买,她就偷偷买了往角落里藏,有时一翻柜子就掉出来一堆东西,真是处处有‘惊喜’。”说起自己迷恋网购的老妈,赵



晓玲就一肚子苦水。

赵晓玲的老妈今年60岁,退休后在家也没什么娱乐活动。3年前,赵晓玲给她买了部智能手机,教她看短视频打发时间。可让赵晓玲没想到的是,老妈不仅学会了刷短视频,还学会了在直播间下单网购,而且买得“一发不可收拾”。

最近一年,家里的快递包裹基本天天没间断过,买的东西也都是五花八门,赵晓玲的老爸敢怒不敢言,偷偷告诉女儿:“原先你妈还能精打细算,现在可倒好,每个月四五千的退休金都不够花。这直播看的,人家卖什么她都买,好像买不到就吃亏了似的。”赵晓玲回家一看,老妈的小仓库都能开超市了,单是净水器就买了四五个,还有各种保健品、日用品、羊奶粉、玉石手镯等。100块钱“抢”来的一箱“内供酒”,仔细查看竟是“三无”产品。原价900多元的红酒,最后“砍”到200元2瓶,老妈自以为捡了大便宜,还特别有成就感。

面对这样买不停的老妈,赵晓玲费尽心思给她报旅游团、买乐器,劝她多出去走走,可是根本没用,老妈就整天窝在沙发上玩手机、刷抖音。

03

朋友圈里有江湖 社交绑架伤感情

现在小区里的迎春花开了,一天刘先生68岁的老妈发挥摄影天赋,拍了很多照片发到了朋友圈,然而已经发布了四个多小时却仅收获了零星的几个点赞,老妈为此闷闷不乐。刘先生赶紧

拿起自己的手机给老妈捧场,并私下联系家族群里长辈和晚辈去给老妈点赞。没多大一会儿,老妈的朋友圈就活跃了起来,老妈的脸上也有了笑模样。刘先生无奈地低下头,开始给二姨、三舅、表弟、表妹们发红包。

其实,在今年春节家人聚会的时候,刘先生就收到了二姨、三舅和小姨对老妈的抱怨。“她干点啥都想要关注,不跟她互动就不高兴,我天天得照顾你姨夫,还得给你表弟一家三口做饭,哪有时间总看手机啊!”“前一阵,你妈为免费领礼品,天天从早到晚给我发链接,不帮她砍价,就打电话来跟我发火。”“大姐也总给我发各种链接,有的需要点开,有的需要下载,要是不及时响应,不出三分钟电话准来。搞得我现在一看她来电话心里就发毛,得先去查看聊天记录才敢接电话……”

不仅被家人吐槽,刘先生发现小区里的邻居对待老妈的态度也变了。有一次,他跟老妈在小区院里碰见邻居张大爷老两口,以前一见面都热情打招呼的老两口,这次却绕着他们走,而老妈似乎也并不想搭话。后来,刘先生的妻子告诉他:“咱妈说,每次给张大姨发信息都不回,咱妈发朋友圈她也不给点赞,可是却看到她帮三楼的孙姨‘开盒子’,后来俩人就好像互相‘拉黑’了。”

对于老妈的控制欲,刘先生深有感触。即使退了休,原来的老同事也都被她拉进微信群里组团砍价。本来刘先生看母亲退休后还能联络这么多亲朋好友、丰富晚年生活挺好的,但时间长了,就开始有人抱怨、敷衍、逃离,老妈却仍是乐享其中,对亲朋好友的不满全然不知。

刘先生常劝老妈把一些精力从手机转移到现实生活中,在现实生活中联络感情不好吗?可是老妈根本听不进去,仿佛她的喜怒哀乐都在手机里。

04

手机是把双刃剑 关注老人防沉迷

通过以上市民讲述可以看出,智能手机对于中老年人来说可能是一把双刃剑:一方面,手机丰富了他们的退休生活,帮他们跟上日新月异的时代潮流;另一方面,有些老年人因为过度沉迷手机而影响了身体健康、家庭和谐,甚至上当受骗。对此,老年工作者认为,很多老年人退休后身边能够接触到的人骤然减少,容易陷入精神世界的空虚和孤独,但心理上他们依然渴望人际交往。有些老人通过微信等社交平台联系上了很多老朋友,微信中的私聊、群聊、分享图片和文章,深深吸引了很多中老年人的注意力,朋友圈里的点赞,俨然成为他们寻找存在感的方式。刷抖音、拍短视频,更是满足了老年人像小孩子一样的好奇心和探索欲。

心理专家指出,老年人通过手机等电子产品接触网络世界,在满足自身情感或价值需要的同时,要把握尺度,晚间应定时关闭手机,按时休息,保证充足的睡眠。从家庭层面讲,做子女的应多回家看看,多和父母交流,减少他们的孤寂感。或者同时给他们找一些其他利于身体健康的活动,以减少其对手机等电子产品的过度依赖。(文中人物为化名)