

网购、刷短视频、  
直播间打榜……

# 父母染上网瘾了怎么办

□文丽娟 丁一

前不久,千万粉丝主播“秀才”账号被封一事冲上热搜。据公开报道,“秀才”的粉丝多为中老年女性,有“中老年妇女收割机”“养老金杀手”之称。此事引发网友对老年人线上社交之困的热烈讨论。

近年来,随着人口老龄化以及互联网的普及等,老年网友的数量快速增长,对线上产品的需求越来越大,每天上网、刷手机的时间也越来越长。老年人沉迷网络、轻信网络谣言、热衷网络购物、被诱导打赏等问题层出不穷。一些调研报告显示,近年来,60岁及以上网民占网民整体比例快速上升,不少老年人日均上网时长超过4小时乃至6小时。刷短视频、交友婚恋、网络购物、在直播间打榜……他们在网络世界中放飞自我,有的甚至“茶饭不思”,深陷其中,成为银发低头族。

## A 熬夜刷手机是常态 沉迷网络不能自拔

“嗡嗡……”手机发出震动声,切菜的声音暂停了几秒,厨房里只剩下煮锅的咕嘟咕嘟声。很快,菜刀和菜板的碰撞声重新响起,可没过一会儿,第二次震动声响起,切菜声再次中断……

温晴偷偷望去,只见母亲把菜刀放到菜板上,双手快速地在围裙上蹭了蹭,然后捧起手机。温晴只能看到母亲的背影,其右臂在小频率晃动着,她猜想母亲的脸上一定挂着笑容,正在短视频平台上留言。

温晴的母亲今年65岁,母亲玩短视频很溜,每天捧着手机的时间至少七八个小时。这让温晴从开始的高兴转为担忧——从老家赶来照顾她一家起居的母亲有自己的爱好,似乎没有“老漂一族”那样的孤独。

温晴与母亲同住的一年时间里,温晴发现,

母亲对手机越来越痴迷:炒菜时,如果手机响了,立即调小火,擦擦手拿出手机看看;拖地时,也会把手机放入衣服兜里,只要来了信息,就把拖把往墙上一靠;甚至因为刷手机,在电饭煲装了米后,忘记按下开关……前不久,温晴发现,母亲和年轻人一样,刷手机到凌晨一两点。那天凌晨1点多,她起床上厕所时,发现母亲房间还有微弱的亮光。

如此沉迷网络的老年人不在少数。68岁的夏林梅今年8月新换了第三部智能手机。“早上醒来第一件事就是拿手机,半夜醒了也要刷会儿手机,一会儿不看就心慌。”夏林梅说,最开始用智能手机是为了和儿子视频通话,后来就慢慢习惯了,一天也不知道要花多少时间“泡”在手机里。社交类App、购物类App、影视类App一应俱全。

## B 直播购物成剁手党 一不小心掉入陷阱

网络直播风靡后,一些老年人也与时俱进迷上了看直播、在直播间购物。

张玲玲最近有点心烦,因为她家就要被快递箱子堆满了。“我妈一天到晚在直播间购物,说直播间的东西超便宜,家里成堆的农副产品,吃一半烂一半,不知名的保健品拆封了也不吃。”张玲玲说。她母亲60多岁,经常刷短视频、看直播,主播说啥都信,俨然成了一名剁手党,刚开始是买食品,后来是衣服、珠宝等,最多的时候一天收到了十几个快递。

有一次,张玲玲正好休假在家,她检查了一下母亲买的东西,发现一些产品的质量和颜色与主播介绍的相差不少,一些衣服甚至标记没有面料成分,有的“保健品”包装上写着××口服液、××丸,但右下角用特别小的字体写着水果饮料、压缩糖果等。有网友戏言:“退货的速度跟不上母亲被

骗的速度。”

笔者调查发现,不少老年人防范意识差,对主播推荐的所谓投资产品深信不疑。

赵鹤今年65岁,经常在各种短视频平台上刷直播。有一次,他刷到有主播教人做账号赚钱,对方称可以带着做头像、账号、剪辑带货视频、挂商品链接等,一天能收入几百元,每个月能收入五六千元。赵鹤心动了,他立即联系对方报课,花了3000元买了课程。可付费后,他发现课程讲的都是些做短视频和带货的内容,专业术语多,初中学历的他根本听不懂。他找对方退课,却被对方用各种理由推脱搪塞,仍每天给他发送课程链接。

无奈之下,他将此事告诉了女儿。经过一番交涉,对方同意扣掉相关费用后退费,最后退了800元。

## C 在线上寻找归属感 各种收割防不胜防

为何“网瘾老人”越来越多?这主要是因为,一些老年人普遍具有“孤独感”和“脱节感”,热衷网络社交是为了寻求“归属感”。

66岁的陈芸是一位广场舞爱好者,经常通过短视频平台分享自己跳广场舞的小视频,有时还会开直播。“我在平台上发布的作品,很多人都喜欢,他们给我点赞、评论,为了不让粉丝失望,每一条留言我都精心回复,但这样要付出很多的时间和精力。”一些老年自媒体创作者也提到,现实生活的空虚和脱节能够在网络中找到填补,网络群组 and 自媒体平台成为生活中重要的归属地。

然而,网络世界的复杂也让很多老年人防不胜防,一些网络运营者对老年人在互联网的每一处痕迹进行跟踪,从而通过大数据算法,精准抓取老年人娱乐和情感的需求,信息流投喂、算法杀熟、精准营销,形成层层“收割”的套路。

不可否认,网络确实给老年人的生活带来了便利,也丰富了老年人的生活,但涉及老年人的互联网内容也存在不少乱象,很多银发族的网龄较短,缺乏筛选和辨识有效信息的能力,极易被套。由于缺乏对网络的了解和经验,老年人更容易被不法分子的虚假信息所欺骗。

## D 落实平台监管责任 提高银发族社交能力

如何在回应中老年人网络社交需求的同时,保障其合法权益?据业内相关人士介绍,我国对老年人的保护主要体现在民法典、老年人权益保障法等法律中,但对老年人网络行为方面的保护尚无具体明确的法律规定,缺乏实操性。

老年工作者建议,要加强对老年人的网络教育和培训,通过提供针对老年人的网络技术培训和网络安全教育,教他们如何使用互联网和新技

术以及如何设置安全措施,如何辨别网络骗局,如何保护个人信息,提高他们的网络安全能力。对于网络平台应加强监管,建立健全责任追究机制。

老年工作者建议,社会各界要加大对老年人群体的关注和支持,鼓励社会组织、志愿者等参与到老年人网络权益保护工作中,为老年人提供更多的帮助和支持,多组织一些线下活动,帮助他们建立健康的、可持续的社交模式。

(文中受访老年人均为化名)