

## 网络时代,众多银发族刚跨越“数字鸿沟”,又陷“数字沉迷”

# “困”在手机里的银发族

## 该如何“拯救”

时至今日,随着移动互联网和智能设备的迅速普及,手机在老年人的生活中扮演起日趋重要的角色,通过一块屏幕就可以“聊天、追剧、听风、赏雨”。但是,老年人在跨越“数字鸿沟”之后,陷入“数字沉迷”的隐忧也随之而来,最典型的就是过度使用手机引发的各种问题。“数字沉迷”存在哪些隐患呢?如何帮助老年人健康上网?

### 在手机里过日子 有开心也有寂寞

“刘姥姥”(网名)年过70岁,从社交聊天到网络购物,操作智能手机的熟练程度丝毫不逊色于年轻人。她每天用来玩手机的时间超过8小时,并自嘲在手机里过日子。

“手机给自己带来了快乐自信,通过看很多旅游博主的视频,弥补了年纪大不能出门旅游的遗憾。”“刘姥姥”开心地说。开心之余,“刘姥姥”也提到,平时孩子上班去了,家中只剩自己,难免孤独寂寞。“小区邻居往来比较少,亲朋好友都在微信里,为了方便,只能通过手机联络感情。”

“刘姥姥”的女儿最近对母亲沉迷手机有点无奈。“母亲经常早晨在床上刷短视频,等我们去上班了还没起床。”她说,有时催母亲起床,老人家还不高兴,说不要限制她的自由。

中国人民大学老年学研究所近期的一项结果表明,约11%的老年人存在刷短视频过度的情况,他们因为长时间刷短视频而影响正常生活的比例明显提高。

老年人“数字沉迷”的成因是多方面的。像一些App采用大数据算法等技术手段不断投其所好,向老年人推送相似内容,将他们“黏”住,算法让一些老年人深陷“信息茧房”无法自拔。此外,家人关怀的不足也是老年人沉迷网络的重要原因。缺少陪伴、孤独、想要融入子女的生活,是很多老年人

“触网”的初衷,但缺乏家庭成员的引导和关怀,让一些老年人开始沉迷网络直至不能自拔。

### 老人沉迷网络生活 健康隐患不容小觑

“今年,母亲经常颈椎疼、肩膀麻、脖子硬、视力模糊、眼睛干涩。医生说,这些都是长期玩手机造成的。”“刘姥姥”的女儿很担心。

对于“数字沉迷”的健康隐患,骨科医生佟刚有着最为直接的观察。“有一位83岁的老爷子,喜欢在家上网,看新闻、看基金、看股票,我之前给他做过股骨手术。”佟刚说。“那次,老爷子上网的时候保持一个姿势太久了,不知不觉腿麻了。正好家人叫吃饭,他一起身就摔倒了,导致股骨骨折。”

佟刚提醒,老年人上网时间控制在上午和下午分别1小时就可以了,时间太长不利于健康。

在“数字沉迷”带来的骨科疾病之外,眼科疾病也是重灾区。医学研究表明,长期大量的蓝光照射,尤其是在黑暗中看手机,会造成眼底视网膜黄斑区的视觉细胞损伤,甚至发生眼底黄斑病变,最终会导致失明。

除了生理层面,老年人“数字沉迷”产生的心理健康隐患也不容小觑。老年人沉迷网络更像是一种补偿行为,补偿社会角色转变带来的失落和空虚,补偿子女独立后有效陪伴的缺失,补偿衰老和疾病带来的死亡焦虑、沮丧、悲伤、痛苦等。但过度依赖网络,不

仅不能缓解老年人的负面情绪,而且还会给其带来一些新的心理问题。

### 让银发族远离“数字沉迷” 药方还需开给全社会

“目前,老年人确实孤独寂寞。小区缺乏供老年人休闲娱乐的环境,母亲不得不与手机为伴。那么,怎样才能让她回归健康生活?”“刘姥姥”女儿心头的疑问,戳中了老年人“数字沉迷”问题的难点。

老年人要正确应对自己的角色变化,舒缓各种负面情绪。客观地说,从职场回归家庭、子女独立离开自己身边,老年人内心的低价值感、失落感是难免的,这是一种退休引发的正常的适应不良的现象,不必感到羞于面对、压抑或者否认这些感受。

业内人士表示,治愈老年人网瘾的药方,不仅要开给老人,还要开给老人的儿女,开给社会,这是一个复杂的社会问题。

对于老年人而言,要学会合理利用手机,学会上网,更要学会“下”网,不要被网络所绑架;对于子女而言,要给予老人高质量的陪伴,别忽略,别冷落;对于社会而言,要在城市基础设施建设与精神文明建设方面,多多关注老年人,多给老年人提供活动场所,多组织老年人乐于参与的活动,丰富他们的生活,帮助他们更好地融入社会,摆脱网瘾,回归健康,远离“数字沉迷”。

□余杭



## 天冷了 给泡脚盆里加点料

汇养生 ▶▶ 03

## 92岁奶奶啥都敢玩 骑马、滑雪、打靶贼啦准



潮生活 ▶▶ 07

## 以军报复伊朗绝密情报 被谁外泄成谜团



军迷吧 ▶▶ 08

哈尔滨日报社  
新媒体矩阵



“冰城+”  
客户端



哈尔滨日报  
微信



新晚报  
微信



新晚报  
视频号



哈尔滨新闻网  
微信