

爸妈的“手机控”比我还重

熬夜刷视频网购好入迷 很多老人“不能自拔”
专家建议“触网”要有度才能保持精神活力

点评

有“度”触网
能保持精神活力

其实,“银发手机控”现象绝非偶然。身处信息化时代,老年人上网问题受到更多关注,本质上是因为中老年网民群体大幅增长,这一问题不应被简单归咎于老人自身,更不能否认老年人接触网络新事物的意义。理性看待互联网对银发族的影响,关键在于把握上网的“度”。还要提醒老年人,网上的内容有好有坏,不要轻信盲从,要学会辨别各种信息,预防电信诈骗。

“曾几何时,‘网瘾少年’作为一个社会问题被广泛讨论,引发担忧。青少年缺少陪伴,却能在聊天室和网络游戏里寻找现实中匮乏的归属感与存在感,也能寻找自信,寻找伙伴。同样,如今的‘银发族手机控’也是这样的情况,越来越多的老年人刷短视频的时间越来越长,缺乏陪伴是重要的原因之一。”青岛市市立医院临床心理科主任王克表示,中老年人面临着越来越孤独的生命体验,子女或在外求学或忙于工作,大多不在身边,短视频成为了他们疏解愁闷、对抗孤独的窗口。其次,老年人实际身体机能退化,没有更多精力去做其他事情,而且睡眠少了,空闲时间更多了。如果退休后社交圈变小,与他人沟通交流的途径变少了,那么网络就很容易成为他们表达情感、获取外界信息的一种方式。

那么如何才能让沉迷的老年人摆脱虚拟世界呢?王克建议:老人应该更多地融入社区与邻居互动,通过聊天、散步等排解寂寞,增加娱乐和社交,找到自己的兴趣特长,不能让自己成为手机的“木偶”。年轻人既然可以帮助老人成为数字生活的主人,也应该竭尽全力帮助他们正确“触网”,这才是真正的孝。功夫不仅在网上,还在网下。儿女和家人应该多花时间和心思,来满足老人沟通陪伴的需要。子女们与其担心老人放不下手机,不如自己先放下手机常回家看看,就像歌里唱的那样:“生活的烦恼跟妈妈说说,工作的事情向爸爸谈谈……”陪伴和沟通,才是帮助老年人戒断网瘾的良药。

另外,有专家指出,全社会应加强养老护老方面的建设,如互联网平台推出“中老年模式”,相关手机软件应在使用时长、用眼健康、视频内容等方面加以调整来保护中老年人,达到防沉迷的目的。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



扫码加入早报银龄俱乐部



资料图片

每天凌晨5点开启“冲浪”时间

“我3年前退休了,虽然和子女住在一起,但是他们白天都要上班,小区里我也不认识谁,不刷手机干什么?”64岁的刘东老人说起了自己的“触网”经历,“而且通过网络我还能学习新知识。虽然退休了,但咱得与时俱进,不能掉队。”

每天凌晨5点,刘东就醒了,第一件事先摸手机打开有声书听一个钟头。他喜欢刑侦破案题材的,最近在追一部广播剧。6点30分起床,准备早饭,洗漱完毕后,子女陆续起床,直到把孙子送到学校,回到家早上8点。“我喜欢唱歌,网上有专门针对老年人的声乐远程课,前一两节课可以免费试听。我今天听听这个老师的,明天再试听下那个老

师的,反正也不花钱,网上有这资源咱就要学会利用。年龄大了,得自己学会找乐子。”刘东说道。

午饭后,躺在床上休息的他开始浏览新闻、电子小说和短视频。“以前习惯看电视,现在习惯刷手机。”他笑言:“不论是电子书还是短视频,总是一看起来就停不下,常常是抱着手机睡着了,醒来再看几眼。”手机设置中的电量消耗显示,刘东的手机每天屏幕打开时间在12小时左右,长时间刷手机,他感觉自己的视力不如从前。“之前想着都这把年纪了,看不清东西也正常。后来观察了下,每次长时间看手机后,眼睛觉得特别干涩。”他自己也意识到了问题。

迷上网络购物没少花“冤枉钱”

和刘东相比,75岁的潘阿姨对于使用智能手机购物更得心应手。在她的家里,从茶几上的饼干,到厨房里的菜蛋奶,再到衣柜里挂满的尚未摘吊牌的衣服,以及不少家居日用品,都是银发苍苍的潘阿姨从直播间“抢购”的。

潘阿姨打开自己的手机,抖音、微信、淘宝3个软件,放在最显眼位置。她坦言自己一向不爱运动,每天做完家务便开始满怀期待地打开手机各个软件,挨个浏览找乐子。“女儿也抱怨我,一天中的绝大部分精力不是沉浸在一个又一个时长几分钟的短视频里,就是泡在各种吆喝买卖的直播间里。”但潘阿姨觉得自己买的东西既实用又实惠,“就是有时玩手机玩得忘了时间,一抬头都快1点了,还没吃午饭。”她笑道,为此女儿经常中午时间给她打个电话提醒。

“我打字慢,这些购物软件拍个照就能买东西。”潘阿姨随手把手机摄像头对准了摆在茶几上的饼干桶,手机淘宝

中随即弹出了同款产品。直播间里的“热情”气氛,更让潘阿姨心动,“最后十件了,快抢!”她就忍不住要跟着抢了。服装、厨房调味品、抽纸、床单被子……最多的时候,潘阿姨一天要下近20单。她说,虽然很多东西并不缺,买回来不会马上用到,但是一听主播说“全网最低价”,她总担心错过了“大便宜”。然而,她也经常“踩雷”,比如衣橱里好几件冲动买来却从没穿过的衣服,“有些衣服并不合身,也和网上看的不一样,但觉得没多少钱就懒得退了。”

在热情拥抱“数字生活”的过程中,潘阿姨也闹出过乌龙。不知不觉中她开通了刷脸支付功能,前不久在手机上购物时,不知为何连续刷脸两次,导致重复付款,多付了一百多块钱。“快帮我取消免密支付、刷脸支付,还是老老实实地输密码付款安全。”后怕的潘阿姨趁着女儿回家赶紧让她帮忙关闭了许多功能。

半夜追剧玩游戏健康“亮红灯”

国庆中秋长假刚过完,市民张先生就带着父亲到医院门诊挂了号。原来,最近一直熬夜上网到凌晨的父亲,不仅开始出现眼睛酸涩、听力下降,还经常觉得头疼、胳膊疼、肩颈不适。

“我父亲今年70岁,性格比较宅不怎么爱出门。刚退休时,他的生活很悠闲。每天早上买买菜做做饭,再到外面走走,陪我母亲在广场转转。自从前年用上智能手机,每天一吃完饭他就跑去刷短视频。让我最担心的是,他还半夜不睡觉用手机打牌、看电影、刷视频,天天说没休息好觉得累,可还是整天抱着手机不放。”张先生抱怨道,父亲自从沉

迷手机后,在家成了“甩手掌柜”,外出的次数更少了,与家人交流也少了,一家人更担心他被鱼龙混杂的网络信息所蒙蔽和利用,上当受骗。

张先生又急又心疼,“天天这么没日没夜地玩手机,别说是老年人,就是年轻人身体也吃不消。”在医院候诊时,张先生还遇到了有类似情况的另一位老人,眼睛本来就不好,还天天玩手机,结果导致眼睛睁不开,晚上在家摔倒了。张先生以此“教育”着父亲,在他带父亲检查后,结果显示血压偏高,还患上了结膜炎、干眼症,主要是用眼过度所致。



“假期回家发现,我奶奶比我还爱玩手机。”“70多岁的爷爷竟然也刷抖音短视频、小红书,关注的达人比我还多。”……休闲放松的国庆长假刚过完,关于上网这件事,00后们“教育”老年人的话题便活跃了起来。据中国互联网络信息中心2023年发布的最新数据显示,截至2022年12月,我国60岁及以上老年网民规模达1.53亿,这意味着我国至少每两个老年人就有一人接触了网络。而网络视频作为老年网民第二常用的应用,仅次于即时通信,已达到84.4%的使用率。老年人使用智能手机跨越“数字鸿沟”,本来是一件好事情,但随着智能设备娱乐功能的多样化,老年人也深陷在“玩手机”中不能自拔,还闹出了不少“乌龙”,甚至对健康造成了影响。

故事

1

故事

2

故事

3