

# 网瘾所困！10万老人日均上网超10小时

## 愁坏儿女 我们拿什么跟手机抢父母

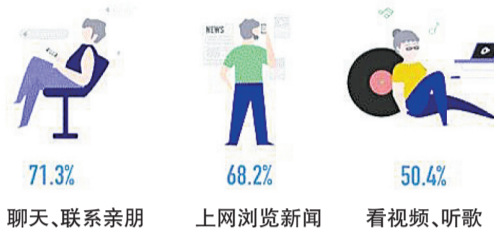
今年5月公布的第七次人口普查结果显示,我国60岁及以上人口占比达18.7%,与2010年相比,上升了5.44%。老龄人口的不断上升也再次引发了全社会对互联网适老化改造的讨论。据《2020老年人互联网生活报告》数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%。其中,有超过10万老人日均在线超过10个小时。

很多老年网民从早晨5点多就开始上网,以百万人为单位计算,每天有超过2.3万名老年网民的上网时间超过6个小时,每日上网平均时间达到64.8分钟,比40岁年龄段网民平均上网时间多了16分钟。他们手机上的APP平均数量超过44个,比年轻人手机上的应用程序要多很多。

过去,父母最担心的是孩子沉迷于网络,现在情况发生了逆转。许多年轻人开始担心他们网络成瘾的父母,熬夜玩游戏、刷视频、网购……



### 中老年网民三大上网喜好



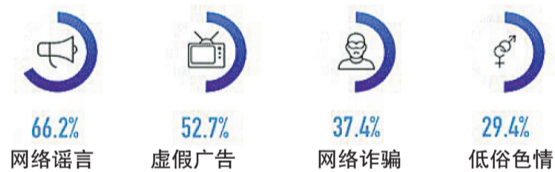
● 社交平台是中老年人获取网络知识的重要渠道



● 移动支付开始在中老年群体普及



### 中老年网民四大上网风险

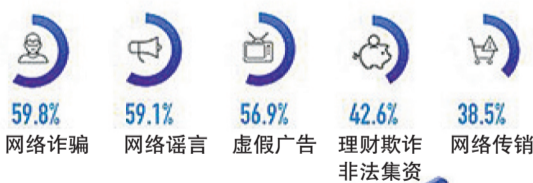


● 年纪越大,遭遇过网络谣言的比例越高

高学历知识阶层的老年人也同样容易受到谣言危害



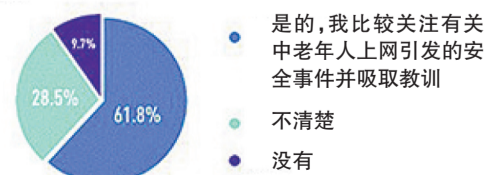
### 中老年网民五大上网问题



● 多数中老年网民认为自己甄别网络风险能力一般



● 六成以上中老年人有意识提升自身上网行为安全;而年轻一辈认为中老年提升上网安全意识还得再加把劲



### 互联网企业适老化改造 八旬老伯一键叫车

在政策鼓励下,不少互联网企业加速适老化改造,一批适老化互联网应用率先落地,覆盖数码硬件、打车、网购等多个领域。这也让不少此前一筹莫展的老年人生活更加便捷。

上海曹杨新村的王老伯,以前出门总得让儿女帮忙用手机叫车。而年过八旬的他,最近在自家小区里就能靠自己“一键叫车”了。

这种专为老人设计的“一键叫车”服务平台,只需按下“刷脸叫车”按钮,完成刷脸、授权三步操作,就能叫到出租车,让老人们倍感方便。

今年以来,工信部启动的互联网应用适老化及无障碍改造专项行动正在加紧推进。内容提出,智能终端产品应具备大屏幕、大字体、操作简单等特点。6月29日,“智能终端适老化三项团体标准”出台,侧重于解决老年人使用手机、平板电脑等过程中遇到的各种困难。

软件开发工程师黄玄龙表示,有一种电子围栏的功能,它用于给老人设定一个围栏的范围,比如说老人去了一个比较危险的区域,手机会给孩子端发提示信息,这也是对老人的保护。

数据显示,近年来我国为老年服务的相关企业逐年增加。2020年,新注册企业超过5万家。截至2021年6月底,今年新增超1.7万家,目前总数已有近22万家。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏表示,适老化改造是非常必要的,因为现在我们进入到老龄化社会,老年人是互联网使用的一个非常重要的群体。

### 一玩一整天 “网瘾老人”愁煞儿女

随着智能终端适老化改造的深入进行,我们欣喜地看到,互联网的门槛在老人面前变低了。但在更多的老人享受到互联网便利的同时,新问题随之产生,部分老人沉迷网络,成了令儿女亲人发愁的“网瘾老人”。

老年人退出职场后闲时增多,他们需要新的精神寄托,而互联网很容易就充当了这个陪伴的角色。

工信部信息通信经济专家委

员会委员刘兴亮表示,短视频这种轻阅读、易理解的属性,加速了中老年人接触互联网、使用互联网。相比于年轻人,互联网平台靠老年人贡献时长会更加容易。

数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%。其中,有超过10万老人日均在线超过10个小时。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏表示,老年人没有上网的还是多数,所以如何去开发他们,这是增量所在。第二个是老人自己也在更替,现在五六十岁的人,再过几年进入到老年,这些人基本上都会上网。

### 老年人沉迷网络 伤身伤财又伤“心”

“小瘾怡情,大瘾伤身。”老年人适度上网能愉悦身心、充实生活、提升幸福感和社会参与感,但过度沉迷甚至成瘾则有损身心,应引起关注。

危害身体健康。山西省眼科医院白内障二科医师吴万民表示,科室曾接诊过一名老年患者,因连续两天在手机上玩网络小说,眼睛出现重影症状,检查后发现其患上了斜视,经强制停掉手机、坚持户外运动3个月后,病情才逐渐缓解。

“过去来就诊的老年人,十有四五是干眼症,现在十有七八都是和接触电子屏幕有关系。”吴万民说,老年人眼表功能较为脆弱,长期看手机更容易带来眼部不适和病变。除了干眼、视疲劳等眼部疾病,长时间刷屏还易引发神经衰弱、肩颈腰背疼痛、食欲减退等健康问题。

威胁财产安全。大连市民闫鹏说,母亲沉迷于短视频平台上的直播,还常常听从主播推荐购买一些与品牌商品很像的山寨日用品。“不良商家利用老年人不熟悉品牌又贪便宜的心理,把冒牌产品卖出了品牌产品的价格。”

腾讯110平台发布的《中老年人反欺诈白皮书》显示,2019年上半年,腾讯110平台共受理中老年人受骗举报超过2万次,其中97%的受骗者曾遭资金损失,金额从百元到数万元不等。

遭受精神“洗脑”。一些老人对网上的信息深信不疑,看到网上说粮食要涨价,就在家囤米囤面;看到说微波炉有辐射,就把新买的电器弃之不用;看到大蒜

能防癌治病,就在菜里大把大把地放蒜;有老人感觉身体不舒服就在网上查相关症状,得出不准确的判断,造成较大心理负担。

天津市民梁天天说,母亲自从开始看情感直播后,三句话不离主播,还经常拿主播挂在嘴边的话来讲理,什么“无后为大”“孝就要顺”等,母女之间还因此吵了一架。“很多主播的文化水平有限,他们一些似是而非的认识会强化老人的僵化思想,有可能激化代际冲突,引发家庭矛盾。”

### 针对“网瘾老年” 可推“老年模式”

老年人跨越了“网络鸿沟”,追上互联网时代,体现了他们对生活的热爱,是社会进步的表现。但是凡事过犹不及,过于沉迷,成为“网瘾老年”,游戏玩不停,一直刷视频,网购买买买,与现实脱节,甚至影响到睡眠、健康,那就得不偿失了。

中老年人和年轻人在网络上的需求不一样,南京市心理危机干预中心主任、心理学博士张纯说:“中老年人对于社交类平台、短视频平台、养生类健康信息更感兴趣,这些可以帮助他们重新找到自己的角色,同时获取他们所需的价值信息。”

有调查显示,老年人对手机的严重依赖,和他们在现实生活中无人关照,缺乏现实寄托有关。因此,对于“网瘾”老年,家人不能听之任之。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”,多花时间和心思,来满足老人沟通陪伴的需要。

互联网平台也不妨推出“老年模式”,将60岁以上老人也作为保护对象。在使用时长、用眼健康、视频内容等方面加以调整,达到防沉迷的目的。目前,有些手机APP正在进行适老化改造,建议同时将这一功能考虑进去。让老年人不仅能“上网”,还能“健康上网”。

同时,老年人自己也应该认识到,无节制地上网对心理健康、生理健康都有害无益。应该多融入社区,多与邻居互动,以更加健康有益的興趣来排解寂寞,不要让自己成为被手机捆绑的“木偶”。毕竟,现实生活中的温暖与快乐才切实可感。

据《武汉晚报》《燕赵都市报》