

一些老年人沉迷手机短视频、短剧，带来身心损害—— 银发族如何健康“触网”

随着移动互联网快速发展，智能手机深度普及，越来越多老年人跨越“数字鸿沟”，成为“手机达人”，但也带来了一定程度的“成瘾”问题。沉迷短视频短剧损害身体健康、非理性参与直播购物、被“奖励”“返现”诱导长时间刷APP……老年人“触网”为何会面临这些问题？如何完善机制，帮助老年人更好融入智能时代？记者深入采访。

老年人沉迷短视频 有损健康还可能上当受骗

最近，60多岁的湖北武汉市民陈阿姨迷上了看短剧。有时半夜醒来睡不着，为了不影响老伴，陈阿姨就戴上耳机躲在被子里“划屏幕”，一看就是几小时。春节期间，她突然感到眼睛胀痛，视力急剧下降，孩子带她到医院一检查，竟然是“闭角型青光眼”急性发作，需要做手术。

短视频内容丰富、情节跌宕，深受“银发族”青睐，但也带来了沉迷甚至“成瘾”问题，影响正常生活。如何帮老年人摆脱对手机上瘾？记者进行了采访。

经过初步检查和询问病因，武汉大学中南医院眼科副主任医师刘洋对陈阿姨作出了诊断：“患者在黑暗中长时间用眼，瞳孔扩大，挤压前房角，让其变得更窄。相当于眼睛里的‘下水道’不通，水流不出去了，眼压不断升高，导致青光眼急性发作。”

通过穿刺、放水把眼压先降下来，再上眼药后进行手术……经过精心治疗，陈阿姨双眼视力逐渐恢复，顺利出院。

“老年人长时间看手机，不仅容易诱发干眼症、青光眼、视疲劳等疾病，严重的会给视神经带来不可逆的损伤，还可能造成颈椎、手腕等身体其他部位的问题。”刘洋



图片源于网络。

介绍。

数据显示，截至2024年12月，中国网民规模达11.08亿人，其中50岁及以上网民群体占比达34.1%。沉迷短视频除了影响健康，还容易引发经济方面的问题。

宜昌市五峰土家族自治县采花乡，年近七旬的邓大爷平时最大的爱好就是刷短视频。去年7月，他刷到一条视频称“针对老年人开设手机剪辑视频课程，无门槛，学成后可以发布短视频赚钱”。学了几天免费课程后，“老师”称“只需要缴纳2997元的学费，就可以参与更详细的直播课，课后作品不仅能帮助推广，还能每月返利”。然而，邓大爷缴费后，“老师”就不再理会他，邓大爷只得报警，在警方帮助下才追回了这笔钱。

据中国消费者协会发布的《2024年第一季度全国消协组织受理投诉情况分析》，一些短视频平台利用算法锁定老年人推送离奇、浮夸“微短剧”，然后再以极低价格诱导其继续观看并默认开通免密支付，随后按集扣费并自动播放。还有短视频或购物平台广告弹窗诱导“抽奖”，消费者点击后被跳转

至第三方支付平台自动扣款。

社区支持与代际互动缺乏 老年人寻求“代偿”

62岁的吴女士家住鄂西某市的乡镇，3年前，她来到城区帮儿子带孩子。

从乡镇来到城市，吴女士一时难以适应，出门既不熟悉路，也不知道去哪里玩。“孙子白天上学，我在家里没什么事干，在别人的介绍下，就开始用手机刷短视频做任务赚钱。”吴女士说，除了吃饭、睡觉、带孩子，在手机APP签到、刷视频成为她每天必干的事。

专家表示，很多人退休之后，难以适应突然闲下来的生活。看短视频、听小说等做任务赚钱的方式容易上手，对他们来说具有一定吸引力。

“老年人热衷刷短视频，与社区支持、代际互动等的缺乏有一定关系。”武汉大学新闻与传播学院副教授贾煜认为，倘若代际互动无法满足老年人的情感需求，容易诱发老年人的精神孤独。刷短视频等娱乐活动能够缓解他们的心理孤独。

□另一方面，部分社区公共文化空间有限以及适老化的公共文化设施不足，也让一些老年人不得不通过虚拟世界寻求精神慰藉。有老年人反映，“小区可供老年人活动的空间和设施很少，只在中心区域有几处儿童的游乐设施，旁边连坐的地方都没有，孩子们玩的时候，大家只能站在一旁闲聊或刷手机。”

用制度约束算法权力 多方共建防成瘾机制

专家通过对武汉市一些社区的老年人进行随机抽样调查后发现，存在网络成瘾问题的老年人占比约为19.71%。其中，82.48%的网络成瘾老年人上网的主要目的是观看短视频。贾煜表示，一些平台通过捕捉老年人对“家庭”“健康”“陪伴”“怀旧”等关键词的偏好，定向推送内容，强化情感依赖。

对此，贾煜建议政府、平台企业、社区和家庭等要携手共建防成瘾机制，给予老年人更多关心爱护，让他们日常生活中能够更好地享受数字红利。

比如，政府可以出台相关规范，引导平台对老年人账号实施“反成瘾机制”；关闭“无限滚动”功能，每隔一段时间强制弹出休息提示；向60岁以上用户推送医疗、投资类广告，要进行严格监管和审查；等等。

社区可以组织专家为老年人开设短视频防沉迷培训，提升防沉迷意识。家庭层面，子女可鼓励老年人学习一些新技能，如书法绘画、制作手工艺品等，让他们的生活更充实。

“针对老年人短视频成瘾问题，需要通过制度约束算法权力、社区重建意义网络、家庭创新互动模式的组合策略，将技术重新锚定在人的真实需求之上。”贾煜说。

来源：人民日报

帮老年人戒“网瘾”不能只靠放假大学生

最近，有媒体报道部分大学生寒假回家后，有了一项特殊的“作业”：为老年人戒“网瘾”。现在，智能手机越来越普及，在方便老年人生活的同时，也带来了“手机沉迷”的问题。有的老年人沉浸在各类短视频、微短剧中，从早看到晚；有的老年人痴迷直播网购，“买买买”停不了手；有的老年人在“奖励”“返现”广告的诱导下，不停地刷着各类应用软件……

过度使用智能手机，陷入网络无法自拔，给老年人带来的危害不可忽视。

长时间盯着手机屏幕姿势不变，对眼睛、肩膀、颈椎都会造成损伤。熬夜刷手机还会导致睡眠不足，产生

心脑血管等疾病的潜在风险。另外，还会出现安全隐患。一些老年人在干家务或者走路时也不放下手机，注意力不集中，很容易摔跤跌倒。最后，会带来经济损失。沉迷网购的老年人会被“限时”“特价”等宣传迷惑，购买许多质量低劣的产品；一些老年人对主播大额打赏，事后后悔了，却难以追回；还有一些人贪图小利下载不明来源APP、开通账号提现功能，也会增加遭遇电信诈骗的风险。

为解决手机沉迷问题，大学生趁放假回家陪着老人说说笑笑，走走逛逛，让他们放下手机；帮他们识别、卸载各类不明来源软件，提醒、告知某

些不良主播的行骗“话术”，关闭“免密支付”“自动下载”等功能……应该说，年轻人的这些行动，在一定程度上为老年人合理、安全上网做好了“护航”。但是，要从根本上解决问题，显然不能只靠放假的大学生。

最现实的原因，大学生放假时间毕竟有限，开学返校后怎么办？这就需要还留守在家的亲属承担起必要的责任，多陪伴、多提醒老人。社区工作者、志愿者也可以参与进来，通过组织活动、优化服务，吸引更多老年人放下手机、参与集体生活。

监管部门应当持续发力，对网络违规行为作出有力处罚，从整体上净

化智能手机应用生态。对有违规行为的APP，该整改的整改，该下架的下架。督促网络平台发挥作用，设置黑名单，让违规账号不能死灰复燃。同时，还要建立便捷、畅通的维权机制，方便老年人和家属操作。

市场运行应更加规范，手机厂家、网络平台、APP开发商要切实负起责任，抵制侵害老年人权益的各种行为。智能产品应该成为能长期、健康陪伴老年人晚年生活的载体，而不是一味贪利的工具。让老年人更加合理、安全地使用智能手机、体验网络便利，需要全社会共同担起责任。

来源：人民日报