

短视频“真香”、领金币“上头”、网络小说“上瘾”……过半中老年日均上网时长超4小时

为何越来越多“银发族”沉迷“刷手机”？

本报记者宋瑞、任丽颖

“起床第一件事就是摸向枕边的手机”“不玩手机比少吃顿饭还难受”“经常等黑灯再躲被窝里刷视频、看小说”“每天在App上打卡领金币、兑换小礼品”……这些曾贴在“网瘾少年”身上的标签，如今已经成为很多“银发族”的真实写照。

第七次全国人口普查显示，我国60岁及以上人口超过2.6亿，人口老龄化程度进一步加深。与之相伴的，是智能手机和互联网的加速渗透，越来越多老年人“触网”后深陷其中，成为“银发低头族”。

“银发低头族”激增

中国互联网络信息中心发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2021年6月，我国网民规模达10.11亿，其中60岁以上网民占比达12.2%，约1.2亿人。“银发低头族”比例不断上升。

过度依赖自媒体和网络群组，刷手机昼夜颠倒、“茶饭不思”，已经成了不少老年人的日常生活状态。艾媒研究院发布的《2021年中老年群体触网行为研究报告》显示，51%的中老年日均上网时长超过4小时。

64岁的韩桂梅因下肢瘫痪在天津市西青区龙福官老人院生活了8年，今年妇女节她新换了第3个智能手机。“早上起来先摸手机，半夜醒来得玩儿手机才能睡着，手机一会儿不看就心慌。”韩桂梅说，她一天有五个小时都在手机上“泡”着。

社交软件、购物软件、支付软件……新华每日电讯记者看到，年轻人手机中常见的App在韩桂梅的手机里一应俱全。“我可离不开手机了。在老人院吃的一日三餐，参与的活动，我都会在微信上分享给女儿。我们还每天通视频电话，让孩子知道我在老人院过得很好。”

韩桂梅边说着，边打开了一款购物软件。“瞧，这是我前几天刚给外孙买的新书包，点点手机，啥都能办！”

近段时间，韩桂梅的“新宠”是一款阅读软件，纷繁的小说种类为她打开了“新世界”的大门。

“像追电视剧一样上瘾，总想知道主人公的后续发展，读得累了缓缓神，隔一会儿又想拿起来读。”韩桂梅说，有了智能手机，她晚上也不舍得睡。“我本来觉就短，半夜醒来在被窝里再看上半小时，眼睛困了，握着手机就能睡着。”

像韩桂梅一样，很多老年人把读网络小说当消遣方式，从中找到了精神寄托，“感觉一天很快就过去了”。

家住天津市西青区的杨恩平今年76岁，疫情期间才“触网”的她很快被猎奇有趣的短视频吸引。杨恩平的老伴介绍，她平均每天能看6到8小时手机，有时会看到凌晨两三点钟，“第二天赖床到10点多钟是常事，早饭不吃不说，午饭都不想做，和现在的网瘾少年没什么两样。”

不能自拔



由于老年人网络保护机制相对欠缺，导致这一群体“低头”容易“抬头”难。很多“银发族”缺乏筛选和辨识有效信息的能力，极易陷入“标题党”“养生保健党”等虚假信息所构建的网络信息场，成为网络诈骗的主要受害群体

更有不少老年人因沉迷网络差点酿成大祸。“有时候做着饭，一看手机就不管不顾，把锅忘了。”63岁的李兰喜说，“想想确实后怕，但总不长记性。”

记者调查发现，很多老年人每天要定期“打卡”某些App，通过“种树”“砍一刀”“刷视频”等方式“领金币”，兑换金钱。

70岁的天津市民李华宝每天通过阅读资讯类App领取金币，71岁的张爱兰则通过刷视频“囤点小利”。每次能领几分，多的时候有一两角，金币达到一定数量后能提现，一个月累积下来能赚十几元，都提现到微信钱包中。

天津市河东区松风里社区居委会党支部书记李如虎说，社区60岁以上常住人口有1800多人，占整个社区常住人口的1/3。

疫情期间，因有使用健康码的需求，很多老年人换上了智能手机，他们对智能手机处于好奇阶段，对各种新功能“尝尝鲜”。比如有的老人听说在网上购买某些物品便宜，经常找社区工作者帮着“砍一刀”。

2020年11月，移动内容平台头条联合澎湃新闻发布的《2020老年人互联网生活报告》显示，中老年人相比于年轻人对网络互动激励更敏感和偏爱。60岁以上老年人日均领取某App的2732枚金币，而20岁-40

岁用户对金币的反应较弱，仅领取2023枚。

不少老人说，为了“图小利”，看广告比看内容还要多，占用大量时间和精力。石家庄鹿泉区的张大爷平时爱好书法，刷手机被一条可以帮忙推广书法作品的短视频吸引，准备给对方汇款1万元，在民警帮助下才发现上当。

“网瘾老人”普遍有“三感”

为何“网瘾老人”越来越多？记者调研了解到，他们普遍具有“孤独感”和“脱节感”，热衷在网络中寻求虚拟“归属感”。

缺少陪伴和关爱，越刷越多“孤独感”。南开大学人口与发展研究所教授原新说，社会人口结构逐渐发生变迁，家庭规模小型化、家庭类型疏远化、家庭成员离散化等特点凸显，“银发族”独居、空巢等现象更易、更早发生。还有一些老人为了照顾下一代，随子女搬迁至陌生大都市，脱离了熟悉的生活环境，内心的孤独感更加强烈。客观上，老年人与社会、与子女面对面沟通的机会减少，“手机为老年人搭建了一个虚拟的生活空间，供他们表达自我、抒发情感，缓解精神的空缺，‘银发族’不

知不觉中形成了对手机的依赖。”原新说。

《2020老年人互联网生活报告》显示，一些老年群体在手机网络上呈现“极致孤独”的状态，几乎全天候生活在网络中。杨恩平的孙女告诉记者，奶奶在家里安装了无线网络，就是为了留住吃完饭就走的孩子们，但孩子们留下的时间长了，刷手机的时间多了，面对面交流少了。

韩桂梅说，有了智能手机后，“与女儿线上联系更加频繁，但她来老人院看望自己的次数却变少了”。

存在焦虑和不安，深陷社会“脱节感”。石家庄市老年大学校长徐滨说，“银发族”退休后，承担的社会功能发生转变，会出现不同程度的边缘化和疏远感，滋生焦虑与不安心理。还有一些老人为了照顾下一代，离开熟悉环境搬迁至陌生城市，心中的“脱节感”更加强烈。

南开大学社会工作与社会政策系教授关信平认为，为了克服同社会脱节的忧虑，“银发族”对于跟上时代步伐和融入子女生活的期盼强烈，而智能手机和虚拟网络成为他们重新社会化、维系情感和开展社交的重要工具。

数据似比人温暖，带来虚拟“归属感”。天津市西青区老年大学教师方恩亮说，一

“被窝里刷视频”“每天打卡领金币”……这些曾贴在“网瘾少年”身上的标签，如今已经成为很多“银发族”的真实写照

为了克服同社会脱节的忧虑，“银发族”对于跟上时代步伐和融入子女生活的期盼强烈，而智能手机和虚拟网络成为他们重新社会化、维系情感和开展社交的重要工具

内容丰富的“互联网+老年人经济”正逐步成为“朝阳产业”，引得资本争相布局，进一步吸引“银发族”深陷“网络漩涡”



新华社发 商海春 作

些人对老年生活缺少规划，对很多事情不感兴趣。而手机应用基于大数据进行个性化推荐，源源不断地推送符合老年人兴趣的内容，给他们带来温暖感和存在感。渴望在手机中“尝鲜”的老年人就会与手机“共存”，将日常生活嵌入进虚拟网络空间之中。

67岁的天津市民李鹤君是一位音乐爱好者，经常通过短视频平台分享自己的生活。“我在短视频平台发布的作品点赞和评论都上千，面对大家的喜爱，我压力很大，要对每个留言都予以回复，担心让喜爱我的人失望，但长此以往，付出的时间和精力都是巨大的。”

一些老年自媒体创作者普遍表示，现实生活的空虚和脱节能够在网络中找到填补，网络群组和自媒体平台成为生活中重要的归属地。

资本助推“低头”

随着我国人口老龄化程度进一步加深，满足“银发族”的线下高质量文娱服务供给仍存较大缺口，而内容丰富的“互联网+老年人经济”正逐步成为“朝阳产业”，引得资本争相布局，进一步吸引“银发族”深陷“网络漩涡”。

网上买药、外卖、网购……越来越多的老人在移动互联网的影响下开始尝试新的购物方式，各类“银发经济”的新业态不断催生。京东大数据研究院发布的《当Z世代遇到银发族》消费报告显示，2020年受疫情影响，“银发族”用户的网购频率提升，网购习惯逐渐形成。

老年人“触网”为市场注入了新消费动力的同时，更加速吸引资本围猎，不断推出各类生活类App或小程序，并进一步通过大数据“画像”，深挖“银发用户”的习惯、特点，精准推送其喜闻乐见的信息，转化“老用户”，创造“新流量”。

据艾媒咨询发布的《2021中国银发经济行业调研报告》预测，今年我国“银发经济”市场规模将增长至5.9万亿元。

由于老年人网络保护机制相对欠缺，导致这一群体“低头”容易“抬头”难。当前，涉老人互联网内容存在一些乱象，很多“银发族”年龄较短，缺乏筛选和辨识有效信息的能力，极易陷入“标题党”“养生保健党”等虚假信息所构建的网络信息场，进而被诱导充值、购买理财产品、保健产品，导致网络维权困难。

石家庄市民张媛称，自己的母亲目前沉迷网络的养生文章。老人肺部有结节，应去医院检查治疗，然而母亲却很固执，只跟着网络上的养生帖进行所谓的“食疗”。

天津广播电视大学西青分校（西青开放大学）教师梁胜男说，很少有手机App实行老人网络防沉迷机制，如针对老年人设置观看提示和关闭功能，提示其甄别虚假信息，合理引导其注重身心健康等。

（部分受访者化名）
（参与采写：冯春雨、彭雨丹）

帮老年人挣脱“网瘾”，功夫在“网外”

同一个新闻App，父子两人看到的界面几乎处于两个不同的时代。父亲的阅读推送中，“秘史”“秘闻”“中央内部会议”等字眼格外醒目

网络上良莠不齐的“戏说”“口述”文章对老年人影响颇深。不少老人言必称“网上说”，进而向晚辈灌输同样的思想

老年人教培场所惠及率较低，多数老人“无学可上”，成为不少“银发族”沉迷手机的一大诱因

本报记者任丽颖、宋瑞

新华每日电讯记者调查发现，老年人沉迷网络，一方面带来身体机能的负面影响，另一方面，互联网的精准算法推送让老年人在庞大的网络世界里日趋封闭、孤僻。伪科学、极端思潮、网络金融诈骗乘虚而入，无情收割“银发族”的经济利益。

收割与抛弃：算法控制让老年人无处遁逃

石家庄市民张萌打开自己和父亲的某新闻App，两个人的界面几乎处于两个不同的时代。

在其父亲的阅读推送中，“秘史”“秘闻”“中央内部会议”等字眼格外醒目。

“父亲喜欢阅读历史文章，但对内容不辨真伪照单全收，人也变得有点激进，让人很担心。”张萌表示。

记者走访发现，网络上良莠不齐的“戏说”“口述”文章对老年人影响颇深。不少老人言必称“网上说”，进而向晚辈灌输同样的思想。

中国政法大学光明新闻传播学院副教授孟盈表示，据不完全统计，当前基于算法的个性化内容推送已超过整个互联网信息内容分发的70%。

不少老年人表示，自己容易被偏激的言论所吸引，主要原因是“那种确定性、以及确定性带来的自信；简单性，以及简单带来的省心；易辨识，以及易辨识度所迅速集结的情感群体，很容易共鸣。”

石家庄市人民医院心理科专家吴彦敏表示，尽管网络打破了时空界限，但沉迷网络的老人实际上更加离群索居，与社会、时代、现实脱节，分圈层化更加明显。

腾讯110平台2019年发布的《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两万次，其中97%的受骗者曾遭资金损失，金额从百元到数万元不等。

天津市公安局近日公布的今年以来破获的电信网络诈骗现行案件统计结果显示，老年人群体虽然占比不大，却容易发生被诈骗

数额较大的案件。

“老年群体被骗光全部身家后往往更加绝望，一方面身体条件决定了他们无法重新谋生赚取收入，另一方面精神上更容易陷入自责而走不出来。”石家庄一名基层民警说。

沉迷与成瘾：老年人身心健康受损于无形无声

记者在走访中发现，数字鸿沟与网瘾成性尖锐并存于老年群体中。多位受访医生表示，老人长时间上网容易引发心脑血管疾病、颈椎病、眼疾等多种疾病。心理上，上网本可以缓解老人的孤独，长期沉迷却适得其反，无形中增加了他们的空虚、焦虑感。

68岁的崔雯洁家住天津市西青区西营门街文瑞家园社区，她经常身体倚靠坐在床上看短视频视频，身边人的劝说全成了“耳旁风”。“去年玩手机经常眼花脖子疼，久坐浑身不舒服，没人管我，一天能玩8小时以上，手机没电了就充上电玩，后来家里人拦着，但我还是心痒痒。”

石家庄市人民医院副院长孙朝晖表示，近年来因眼部问题前来就医的老年人逐渐增多，很大一部分原因是长时间接触电子设备。

“老年人长时间盯着手机屏幕，容易引发干眼症。如果在黑暗中看手机，背景光和屏

幕光的巨大反差，严重损伤眼睛。此外，长期大量蓝光照射会引起视网膜黄斑区的视觉细胞损伤，因此老年人是眼睛黄斑疾病的高发人群。”孙朝晖说。

除视力受损外，石家庄市人民医院骨科主任张立兴表示，老年人多伴有颈椎、腰椎疾病，长期低头弯腰会对颈椎、腰椎等产生负担。

“头部处于低头位看手机时，颈部后侧肌肉为了维持低头位的姿势，处于紧张状态，头越低，肌肉受到牵拉力量越大。久而久之导致颈部肌肉损伤，颈椎曲度改变。”张立兴说。

多位医务人员反映，目前不少老年人在就医前往往自行上网查阅病症信息，由于缺乏医疗知识和辨别力，同时又选择性接受负面信息，擅自“对号入座”，因此来就医时常对医务人员的专业诊断产生怀疑，耽误治疗。

适老与护老：警惕巨头“逐鹿”良药更在“网外”

针对老年人“触网”后比年轻人更缺乏自制力的现象，多位业内人士表示，老年人面对互联网是无助的，各类平台进行适老改造在让“银发族”看得更清楚的同时，应该考虑特殊人群的手机操作习惯，从而更加理性、安全、规范地使用互联网。相对于经济效益，老年版本是企业社会责任的体现，不应把老

年人视为流量收割对象。

文化娱乐设施供给不足、建设滞后、形式单调，也是老年人脱实向虚的重要因素。南开大学社会工作与社会政策系教授关信平说，当前我国对老年人公共文化娱乐设施的建设投入、资金投入、人力投入相对不足，难以满足老年人日益增长的多元需求。

此外，老年大学普及率不足也成为不少“银发族”沉迷手机的一大诱因。天津广播电视大学西青分校（西青开放大学）校长韦敏说，老年大学开设兴趣类、健康类、生活类专业，满足了老年人“求知、求康、求乐、求友、求为”的需求。但目前，老年人教培场所惠及率较低，多数老人“无学可上”。

“我们提供免费办学，每年招生时，老年朋友都在网上‘秒杀’，很快就报满了。”韦敏说，老年大学学员的覆盖面远远小于区域内老年人的群体数量，还需进一步深化供需改革，促进老年教育长足发展。

石家庄市老年大学学员李银丽也建议，应加快老年活动设施建设，如举办老年大学、丰富社区老年类文体活动……尽可能为老年人社交、健身和学习创造条件，才能让他们有动力放下手机、走出家门。

南开大学人口与发展研究所教授原新建议，应专门针对老年人展开智能手机使用的科学辅导，扩大活动面，引导专业的社会工作者更好地发挥作用。子女层面，要更好地关心父母，从生活、心理等方面让他们在日常生活中更加充实。