

正视银发族沉迷网络问题，助力老年群体融入信息时代

让老年人数字生活更健康

本报记者 黄敬惟 谭涵文

提到沉迷网络，大部分人的第一反应都是青少年，然而近年来“网瘾群体”出现了“老龄化”趋势，“银发低头族”在增多。过度依赖社交媒体和网络群组，刷手机昼夜颠倒、茶饭不思，已成为一些老年人的日常生活状态。

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，中国网民规模达10.11亿，其中60岁以上网民占比达12.2%，约1.23亿人。而艾媒研究院发布的《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。

老年“网瘾群体”增加的原因何在？背后折射出哪些隐忧？应该如何引导老年人养成更健康的上网习惯？



在湖南省长沙市天心区金盆岭街道夏家冲社区，老人学习使用智能手机自拍。
新华社记者 陈泽国摄

触网上“瘾”源自孤独感

家住北京的杨爷爷年轻时当过兵，复员后进了农药厂，一直是单位的“文艺骨干”。照老伴的话说：“玩篮球、拉二胡、打扑克，只要是娱乐项目，他一沾马上就无师自通。”几年前，女儿为他买了智能手机和平板电脑，本为方便联络，谁知却带来一系列麻烦。

拿到设备没几天，杨爷爷就“爱上”了这些小玩意儿，每天抱着不撒手，不是在线“斗地主”，就是追剧，吃饭匆匆扒拉几口，原本固定的饭后散步健身变得“三天打鱼两天晒网”，就连晚上睡觉有时候也要偷偷爬起来玩上两把游戏。

杨爷爷老伴说：“年轻时候他脾气很好，我性子急，他都让着我，这一辈子都没怎么吵过架。谁知道越老反而越像小孩，为个破手机和我吹胡子瞪眼，像变个人似的。”孩子们更是心疼：“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。”

劝他少上网，话说了一箩筐，可杨爷爷就是不为所动，甚至觉得是家人故意与自己作对，说得烦了还大发脾气。趁人不注意，杨爷爷气鼓鼓地向记者小声抱怨：“他们都不喜欢我，不让我玩。”

“老年人网络成瘾背后的最重要原因是心理上的孤独感。”中国人民大学智慧养老研究所所长左美云教授指出，“身体活动能力受限，加之疫情以来尽可能减少聚集的防疫要求，老年人社交和娱乐活动少，而在线打牌、刷短视频等网上娱乐，拓展了老人的社会关系、增加了老人的娱乐方式。”

另外，从生理因素来说，随着身体机能的老化，人体脑结构也会发生变化，人的情绪控制和自我控制能力变差，更容易性情偏执，老人上网往往自己注意不到时间的流逝，等发现时已经过去很长时间。

何阿姨的女儿刘女士也有类似的困扰。身为大学工科教授的何阿姨属于不折不扣的“高知群体”，最近沉迷于网络上各种不知真假的“养生知识”，还热衷于转发给家人。

“每天除了工作和吃饭，我妈就坐在那里刷手机。”刘女士苦笑，“万幸的是她还只是停留在转发阶段，没把这些养生谣言挨个儿试一遍。”

左美云表示，老年人的信息素养相对较低，对于网络信息的甄别能力远不如年轻人，在大数据的围堵下，精准推送的“算法”让他们更易陷入“信息茧房”，变得执拗而不自知。

有“度”触网能保持精神活力

其实，“银发低头族”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，更不能因噎废食、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”。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱表示，互联网时代信息技术的发展有助于突破传统空间限制，为实现积极老龄化、提升老年人福祉创造新的机遇和平台。

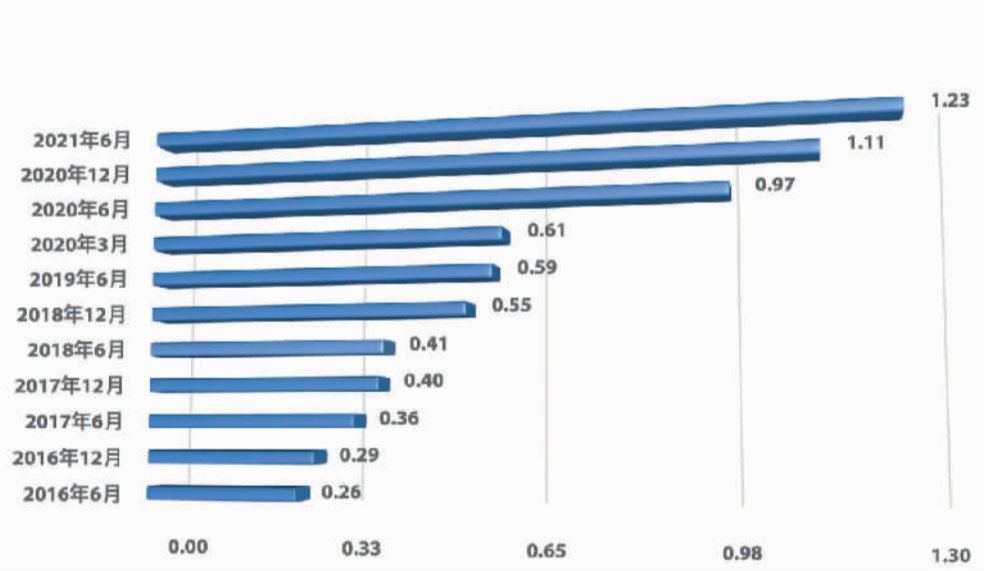
黑龙江省佳木斯市的张奶奶接触智能手机已有四五年了，最开始是女儿手把手教她如何上网。起初，她用得也不熟练，只勉强会收发微信。如今随着不断学习，她俨然已是熟手——从看新闻到刷短视频，再到手机购物和生活缴费，无一不精。

更令张奶奶高兴的是，互联网拉近了与亲朋好友的距离。微信通讯录里除家人外，有不少当年的老同学、老同事，逢年过节相互问候，婚丧嫁娶也会通知，张奶奶并不感到寂寞。每每学到新本领，张奶奶都很开心。

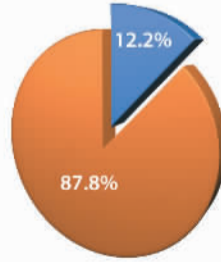


10月19日，江苏省连云港市连云区海州湾街道观海社区的志愿者在社区公益服务中心，为该社区部分55周岁以上的老年人授课，课程涵盖电脑操作、网上购物、智能手机基本功能使用、微信等常用APP操作、预防电信网络诈骗等内容，帮助他们融入“智慧生活”。
王 春摄（人民视觉）

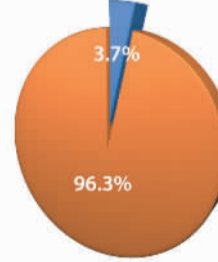
中国60岁以上网民规模（单位：亿）



中国网民年龄结构（截至2021年6月）



中国网民年龄结构（截至2016年6月）



2016年以来，中国60岁以上网民规模增长了3倍多。60岁以上中老年群体在网民中的占比也大幅提高。

数据来源：第38至第48次《中国互联网络发展状况统计报告》
本报记者 谭涵文制图

或许在年轻人看来，这样的“探索”简单得有些幼稚，但对于一位非“互联网原住民”而言，不断探索到的新内容能让她在精神上保持活力。

如今，张奶奶早晚接送外孙女上下学，白天坚持锻炼身体，抽空研究和探索互联网这片“新天地”，每天的生活充实而快乐。

“与从不使用互联网的老年人相比，触网老年人社会适应能力更强，与家人、朋友的交流频率明显增加。但如果过度使用，所带来的负面效应则会抵消掉正面影响，对老年人的身心健康不利。”靳永爱说。

左美云认为，适当接触网络有助于培养老年人的自信心和成就感，可以减轻他们对于“被时代抛下”的恐惧与无助。同时，互联网扩展了老年人的社交圈，能够缓解孤独感，让老人们找到快乐。而使用智能手机必需的划动屏幕操作、老年人喜爱的在线棋牌等益智类游戏，让老年网民们积极动手动脑，客观上有助于老年人身心健康。此外，蓬勃发展的VR、AI等新技术，在将来甚至可以模拟策马奔腾、攀爬珠峰等场景，通过高新数字化设备让老人们感受到“第二青春”。

多方护航老年人融入智能时代

在2021年的中国传统节日重阳节来临之际，习近平总书记对老龄工作作出重要指示，强调要让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

近年来网络和电子产品“适老化”问题越来越受到社会关注，“不要让老人被智能时代抛弃”成为很多人真切的呼声。

2021年1月起工信部在全国范围内开展为期一年的“互联网应用适老化及无障碍改造专项行动”，首批将完成与老年人等群体工作生活密切相关的115个公共服务类网站和43个手机APP适老化及无障碍改造，让老年人可以用到更多界面简单、操作便捷的服务产品。

“字大了、功能简单了，用得更直接、更舒服。”家住湖南的潘奶奶说，在许多应用适老化改造后，确实方便多了，但随着易用性增长的还有她每天的上网时间。“不管是买东西还是看视频，都不断有我有兴趣的新东西刷出来，其实有时候也不想一直玩了，但就是有点管不住自己。”

一些APP的适老化大多局限于放大字体、图标，提高对比度，兼容读屏软件等方式，在算法上并没有太多考虑到老年人的使用特点。

正如某购物APP上线的“长辈模式”，其中依然不乏与大品牌相似度极高的劣质产品推荐、夸大实际功效的广告，不改变电商营销的算法，所谓的“老年模式”不仅无法为老人提供便利，还可能成为无良商家诱导老人购买劣质产品的帮凶。

“企业应加强自身的社会责任感，积极改进自身算法，在识别到用户为老人时避免单纯的相似性推荐，尽可能避免老年网民陷入‘信息茧房’、进而上瘾。”左美云说。

“帮助老年人更好、更正确地使用互联网，离不开国家、社会、企业和家庭各方共同努力。”靳永爱指出，企业还可以在自己的应用内加入时间提示功能，老年人使用到一定时间后，自动提示“已使用时间”“请注意”等信息，提醒老人自我调节。同时，政府部门也可以鼓励社区结合反诈防骗工作，组织老年人安全上网等“干货”培训，帮助老年人更好地使用互联网，充分发挥老年网民的正面效应。

左美云强调，相关部门要做好老年大学的资源投放，通过经济补贴、荣誉鼓励等方式，促进老年人积极主动融入社会，减轻他们的孤独感和不安感。此外，社区应多组织户外活动、才艺表演，增强其他文娱方式的吸引力，并加快社会设施的适老化、无障碍化建设，为老年人出门提供便利，让老年人愿意出门、出得来门。

银发族上网，健康适度很重要

列松

互联网应用适老化改造正在大面积落实，今年4月工信部还发布了《移动互联网应用（APP）适老化通用设计规范》，将改造要求具体化。这些举措帮助银发族免受时代抛弃，跨越“数字鸿沟”。如今，老年人上网娱乐、购物的多了，因不会使用健康码而寸步难行的尴尬少了。

但同时应该注意到，银发族在享受数字化便利的同时，也容易沉迷于网络不能自拔，不断刷视频、玩游戏、购物打赏。在熟练使用和有度使用之间找一个平衡点，引导老年人健康、适度用好互联网，需要引起整个社会的关注和重视。

充裕的时间、自由的日程，加上初入互联网世界的好奇、飞速发展的针对性智能算法……相较于中青年，老年人的确拥有更易沉迷的客观条件。但随着身体机能的退化，老人与未成年人一样，在辨别信

息、自我克制等方面呈现出相似的短板。

当下进行的适老化改造过程中，有开发者在积极探索更适合老年人的操作逻辑，不仅将字体、界面等外观元素变得更醒目，而且为老年人提供贴心的服务，如“一键打车”“一键分享给亲属”“陪伴电台”等功能，契合老年人的需求痛点，真正站在老年人角度思考，省心省力，直达所需。这正是我们应该大力提倡的。

也有一些开发者在改造应用的过程中，仍保留贴片广告、暗示性赚钱等功

能，将老年人视为争抢的“客户”，吸引老年人长时间上网，谋取商业利益，这显然背离了整个社会爱老、敬老的初衷。

对老年人而言，互联网更该具有福利性而非商业性。与保护未成年人相似，有关部门和企业也可以为老年人建立合适的“防沉迷”系统，引导他们养成健康的使用习惯。开发者可以周期性在应用中提示使用时长，并同时指导老人学会简单的放松方法，帮助他们休息眼睛，放松身体姿态。相关部门也可以考虑为软硬件制造方

建立联系，借助可穿戴设备、人脸识别等新技术手段，实时监测和提示老年人的健康数据、上网习惯，打造适合老年人使用的设备。

相较“互联网原住民”一代，老年人在上网时被骗受害的风险更高，这是老人沉迷网络的一大隐患。除了有关部门严格把关，努力杜绝欺骗性的信息、督促摒弃诱导性的设计之外，也要调动全社会的力量，帮助老年人提高媒介素养，学习网民的基本技能。充分发挥社区、家庭等离老

人最近的力量，组织受骗者、公安机关工作人员现身说法。子女更要积极走进老人的内心世界，充分意识到老人在上网过程中可能面临的风险，提醒和教育父母增强防范意识，帮助长辈逐渐学会辨识信息来源，也可以充分利用手机本身的功能，远程操作给予长辈必要的帮助。

建设年龄包容、数字包容的老年友好型社会，既要让老年人“会用”互联网，也要引导他们“健康”地用、“适度”地用。这不仅是在为当下的老年群体造福，也会让未来的我们更从容地老去。

新视角