从“数字鸿沟”到“数字沉迷”

老年人患上AI依赖症怎么办？

据《北京晚报》

春节假期，在北京工作的胡先生回到山东老家过年，发现60多岁的母亲添了新习惯：拆开儿子送的化妆品，先熟练地点开手机里的AI助手，询问功效和使用说明；做年夜饭时，母亲第一次处理罗氏虾，又是先和AI助手讨论该冷吃还是热吃……

如今，以大模型为基础的手机AI助手因安装使用简便、智能化程度越来越高，成为不少老人日常交流、情感倾诉的忠实伙伴。不过专家也提醒，老人爱上与AI聊天的背后，既有获得心灵慰藉的温情需求，也有“情感茧房”与隐私泄露的隐忧。

制图：童玮（AI辅助生成）

现象

AI比儿女更会陪老人聊天

胡先生是家中独子，大学毕业后在北京打拼十多年，已成家立业的他每年只有十一和春节两个长假回山东探望父母。

在发现母亲喜欢用手机AI助手之后，胡先生好奇地点开了母亲与AI的聊天记录。在频繁的聊天互动中，有相当一部分是母亲对天气预报、用药禁忌、食物保存、种菜养花等五花八门生活常识的咨询，其间也有一部分情感交流。胡先生这才发现，母亲有着对身体衰老和疾病的忧虑，对年少时没有读完高中的遗憾，以及对儿子无法掩饰的思念，“有些话母亲从未向我提起过。”

“母亲还会翻拍我小时候的照片，让AI修复成高清电子照片。奈何时间久远、像素模糊，即便母亲一遍遍调整拍摄角度，AI还是无法生成符合母亲印象中我小时候的模样。母亲无奈地在对话框里说‘俺儿小时候不长这样……’，AI则不厌其烦地解释与安慰。”胡先生摇摇头，“那一刻有点‘扎心’。”

胡先生说，作为母亲最亲近的人，自己却没能成为母亲的精神陪伴，心有愧疚。另外，相较于自己日常与母亲聊天的“浅尝辄止”，手机AI助手在提供情绪价值方面的作用让他惊叹，“AI的确比我会聊天。”

探因

门槛低有耐心随时在线

民政部、全国老龄办发布的《国家老龄事业发展公报》显示，截至2024年末，全国60周岁及以上老年人口占总人口的22%，超3.1亿人。《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》则显示，独居和空巢老人占老年人口的57.9%，近1.8亿人。如何排解孤独、获得情感慰藉，成为众多老人人生后半程的重要课题，而手机AI助手的出现，恰好为老人提供了唾手可得的选择。

在社交平台上，不少年轻人分享了家中长辈与手机AI助手相处的经历——有的老人与AI相谈甚欢、掏心掏肺，甚至半夜不睡，聊到动情处眼泪直流……记者采访多位身边老人，发现有三点原因让老人愿意向AI敞开心扉，且越聊越投入——

一是AI助手操作简单，使用门槛低。不需要额外购买智能机器人、智能音箱或智能屏，只要一部智能手机，下载安装AI助手即可。有的AI助手支持语音、视频通话及屏幕共享，既能听清老人的表述，也能看到老人所处的环境。

二是AI对方言识别越来越精准。相较于前些年经常“答非所问”的AI语音，随着技术的迭代，现在越来越多的手机AI助手能听懂老人的土话、家乡话，有的还能用相近的语调自然回应，大大降低了沟通障碍，让老人感到亲切、被理解，从而更愿意持续互动。

三是AI有足够耐心，随时在线。聊天时“不打断、不反驳、不嫌弃”。无论老人重复提问多少次、说话语速多慢、表达多琐碎，AI都能认真回应，这种子女、伴侣不具备的“顺从性”恰好满足了老年人渴望被倾听、被尊重的心理需求。

正是因为这三点，让不少与老人聚少离多的年轻人主动帮老人下载安装了手机AI助手。在一些空巢、独居老人家中，智能视频摄像头和手机AI助手也成为关心老人的必备“两件套”。

挑战

AI陪伴可能织就“情感茧房”

“手机AI助手无疑在老人拓展认知边界、增加情感慰藉、减少孤独感等方面有强大的正向作用，当然，也必须看到新事物的潜在挑战。”中国传媒大学信息传播学院教授刘燕南表示，AI情感陪伴短期内似乎能缓解孤独，但长期可能加剧老年群体的社会隔离和心理脆弱性。

刘燕南说，老人与AI交流容易停留在心理舒适区，而现实生活中的社交耐受力和矛盾调适力被削弱，可能不愿再去面对复杂的人际关系，有些老人甚至将主要情感寄托转向虚拟伴侣，与现实家庭成员的沟通逐渐减少，导致家庭关系弱化、社交退缩乃至情感替代的风险，久而久之便会形成一种无形的“情感茧房”。

“手机AI助手有一项‘创建智能体’的功能，不仅能设定我作为女儿的身份，还能克隆我的声音。”郭女士为了给独居的母亲解闷，在老人手机里创建了一个叫作“女儿2号”的AI智能体，“有一天我突然意识到，这个声音像我但更会聊天的AI，会不会让母亲分不清虚拟与现实，把我们家的大事小情和盘托出？”郭女士的担忧，恰恰戳中了AI情感陪伴背后的数据安全问题。

“手机AI助手的情感陪伴作用往往依赖于大量的数据采集，对不少老年人而言，‘点同意’‘开权限’只是一个习惯性动作，他们难以及时意识到其中可能带来的隐患。”刘燕南表示，一旦这些数据在传输或存储过程中出现漏洞，就可能被不法分子利用，引发电信诈骗、精准推销，甚至形成“情绪操纵”。

建议

高敏感信息须有法律红线

如何保障老人与手机AI助手沟通的安全？法律和制度保障无疑是最坚实的一道城墙。

北京市京师律师事务所许浩律师告诉记者，依据《个人信息保护法》《生成式人工智能服务管理暂行办法》等法律法规，信息收集的核心原则包括合法正当、公开透明、最小必要等，“涉及个人健康、财产、家庭关系等高敏感信息，必须划下法律红线。”

许浩认为，就平台而言，应做到数据可控，可一键导出、删除聊天记录，不向第三方泄露。拦截风险，自动识别转账、汇款、隐私泄露等内容，并弹窗警示。不诱导过度倾诉、不冒充亲人、不索要敏感信息；就监管部门而言，应做到严格市场准入，AI服务需备案，明确数据合规要求。开展专项检查，重点查老年用户的敏感信息收集、权限滥用、数据泄露风险。同时，畅通投诉渠道，便捷举报入口，快速处置侵害老人权益的行为。

刘燕南建议，在长辈与手机AI助手接触前，年轻人应提前为老人“打好预防针”，提醒老人不透露健康、财产、家庭住址等敏感信息。教会老人手机的基本操作技巧。鼓励老人参与老年大学、社区活动等线下社交，减少对AI的依赖。

刘燕南说，未来随着技术的进步，AI情感陪伴将更加细腻和拟人化，但人工智能情感陪伴不是对亲情的替代，而是对现实关系的补充。当AI真正走进银发群体的生活，只有守住安全底线，才能留住人工智能的温情。

责编/张宜 编辑/冯杨 版式/童玮 校对/马骞 杨进峰