当老龄化遇上数字化

如何帮老人摆脱手机依赖？

记者 孙楠

数字化时代，手机在老年人的生活中扮演着日趋重要的角色，越来越多老年人开始“触网”。数据显示，截至2025年6月，我国60岁及以上“银发网民”已有1.61亿人，相当于每两名老年人中就有一人接入了数字生活。然而，令人担忧的是，不少老人在享受网络便利与乐趣的同时，却逐渐陷入了“网瘾”。

通宵追短剧、沉迷“养生直播间”、网上购物被骗……网瘾背后，暗藏着健康危机、被骗风险与情感空洞。当老龄化遇上数字化，应该如何看待老年人触网？又有哪些办法助力银发族摆脱网瘾？

制图：童玮（AI辅助生成）

认真学用手机。
记者 刘淼 摄

手机课堂开讲。
记者 刘淼 摄

暗藏隐患 每天看手机 眼健康风险增加

“少看点手机，对眼睛不好”“不明的短信链接，千万别乱点”“要不你别看手机了，去外面逛逛和人聊聊天吧”……市民方女士感言，这些话都是从前父母叮嘱自己的，如今却反了过来。

“父母每天抱着手机看个没完，上次走路差点摔倒，现在孩子也整天跟着老人看手机。”方女士说，如今她每天出门前都要再嘱咐家中父母，少看点手机。

有同样经历和感受的还有市民周女士。家中68岁的母亲，自打学会使用手机以后就无法自拔。每天早上醒来的第一件事，就是刷手机看视频，吃饭的时候也要刷短剧，晚上都关灯了也依然沉浸在各种直播间里买买买。“最近她常说眼睛不舒服，看不清了，我赶紧请假带她到眼科医院就诊。”周女士说，检查后发现，母亲的眼底已经出现了黄斑病变，还伴有其他问题。医生叮嘱一定要少看手机。“其实母亲原本只有老花眼的问题，但随着每天沉溺于手机的时间越来越长，原本的眼病问题也加速发展。有时候夜里还能看到她的手机亮着，提醒几句老人还嫌烦，但是这样下去肯定眼睛受不了。”周女士无奈地说。

记者从宁夏爱尔眼科医院了解到，近年来老年人眼病问题越来越突出，其中，50岁以上多发老花眼、黄斑病变，60岁以上多发白内障和青光眼，眼健康作为影响老年人生活质量的关键因素不容忽视。

“虽然屏幕对于白内障是否有影响，医学界尚未有明确定论。但可以确定的是，长时间刷手机，有可能诱发青光眼。”宁夏医科大学总医院眼科医师告诉记者，老年人常喜欢在睡前刷手机，此时房间光线较暗，手机屏幕相对更亮，眼睛需不断调节瞳孔大小来适应变化，易使瞳孔散大。瞳孔散大的情况下，长时间用眼就容易出现房角堵塞、眼内压增高，进而诱发青光眼。

对此，眼科医生强调：当老年人出现视力突然下降、视野缺损、眼睛剧烈疼痛、眼前出现黑影或闪光等症状时，应第一时间就医。同时，护眼应遵循“20–20–20原则”：即每近距离用眼20分钟，就向20英尺（约6米）外远眺至少20秒。

难抵诱惑 快递堆成山 短视频成“药方”

“家人们，这一套产品399元不要，299元也不要，今天来我的直播间，只要两位数就能带走，还在犹豫什么，现货只有30单，开抢！”听着直播间主播的激情介绍，手机前的沈阿姨生怕错过自己心仪的物品，不假思索点了一键下单。

前段时间，沈阿姨在女儿的帮助下学会了网上购物。女儿的本意是想让母亲掌握这项技能，生活购物更方便一下，没承想沈阿姨却像开启了一个全新的世界，沉迷其中不能自拔。

最开始，沈阿姨还只是谨慎地买买衣服、鞋子和一些生活用品，但是后来网购的东西却逐渐脱离实际需求，节电器、养生拖鞋、珠宝首饰、39.9元羊绒衫……诸如此类的快递盒不断地送到家中，有的甚至都来不及打开。

今年62岁的陈阿姨患有冠心病和高血压，平时更关注健康养生。然而，闲暇时只要拿起手机，各种短视频平台就会推送药用产品、养生偏方，看的时间久了，陈阿姨也沦陷其中，对各种养生直播间推荐的产品深信不疑。“各种养生壶、高钙粉、牦牛药酒买了一大堆，还要让我们拿回去一起养生。前段时间婆婆还对视频推送的大蒜泡酒降血压的功效深信不疑，连感冒了都不愿意去医院。”陈阿姨的儿媳妇对此直摇头。

在短视频平台上，还有一些所谓的“博主”，利用老人患病就医心切的心理，打着分享病理知识的幌子，身着“白大褂”在近似医院的场景中开始“表演”。

今年37岁的孙女士告诉记者，前段时间母亲患病想去北京治疗，正巧在短视频平台上刷到了一位北京某医院的大夫在讲解这一病情的相关知识，母亲越看越觉得自己对症，就在平台上与“医生”取得了联系。“这位‘医生’从北京打来电话，嘘寒问暖，详细了解老人的病情，后来对方就开始引诱老人加微信转账挂号费，直至家人提醒，老人才清醒过来，意识到这是骗局。”孙女士说，她又查看了这位“医生博主”的身份信息，虽打着北京某医院的旗号，但其身份并无官方认证。她连忙一再嘱咐老人，看病一定要到正规医院找专家咨询，切不可听信网上的“医生博主”。

诸如此类的事例不在少数。如今的网络购物通过视频和直播的形式呈现，老年人对于商家和产品信息的鉴别能力有限，容易受低价诱惑。另外，一些诈骗分子专门针对老年人养生的需求，通过精心设计内容、长期情感铺垫，骗取老年人信任。更值得警惕的是，算法推荐机制也极易造成老人沉迷手机。一旦老人点击过某个养生、理财或情感类内容，算法便会大量推送相似内容，形成“信息茧房”，老年人接收到的全是经过筛选的信息，任何质疑的声音都被排除在外，最终被彻底“洗脑”。

（下转03版）

责编/李林惠 编辑/冯杨 版式/童玮 校对/王慧娟 杨进峰