社区提供阵地，线下活动丰富。记者 刘淼 摄

（上接02版）

理性看待 老人防沉迷 重在『加固护栏』

“其实很多长辈总抱着手机不放，并非单纯贪玩、不懂事，背后藏着常常被忽略的孤单与不安。”银川市心理卫生协会副秘书长、千屿心理负责人杨丹说，“从发展心理学角度来看，人步入老年阶段后，会经历身心与社会角色的多重转变——生理机能逐渐衰退，社交圈自然收缩，原本的社会角色（如工作者、家庭支柱）逐渐褪去，容易陷入角色迷失与心理空虚，这是该阶段普遍的发展特征，也是长辈依赖手机的重要心理背景。”

杨丹表示，首先老人退休后，生活节奏被打乱，空余时间一下子变多，生活失去往日重心。而老年阶段的个体更需要稳定的生活寄托与价值感，当这份寄托缺失时，心里难免空落落的，手机就成了最随手可得的陪伴。其次，因为子女忙于工作、老友渐行渐远，老人缺少倾诉与陪伴，而手机的内容丰富，既可以打发闲暇时间，也能感受社会的信息变化。除此之外，平台算法精准贴合喜好，持续刺激大脑分泌多巴胺，源源不断制造轻松愉悦的即时快感，让人越刷越上头，不知不觉就深陷沉迷、形成心理依赖。这样的状态并非老年人群独有，年轻人同样容易深陷，这对每个人的意志力都是一种考验。

其实，手机并不是洪水猛兽，对于老年人沉迷于手机，我们要做的，不是拆掉这座桥，而是加固护栏、指引方向。

“我们社区会定期举办老年人手机培训班、反诈骗活动，一方面帮助老人融入数字生活，同时也提升反诈骗意识。”五里湖畔社区党委副书记马婷说，同时，社区也会通过开展丰富多样的活动、兴趣课堂等，吸引老人走到线下，和身边的人多交流沟通。

采访中，家中有老人的中青年群体也谈了自己的看法，他们希望各类平台能够从关爱老人角度出发，优化产品输出、把关内容质量。另外，可以建立针对老年用户的“防沉迷机制”，比如限制深夜推送、设置单日使用时长上限、对疑似诈骗内容进行强制弹窗提醒等。

制图：童玮（AI辅助生成）

线下活动丰富，邻里老友相聚。记者 刘淼 摄

■声音

“沉迷”背后是缺少陪伴

孙瑞亭

曾几何时，我们还在忧心“数字鸿沟”，怕父母被扫码时代抛弃；如今，看着凌晨两点还亮着的手机屏幕，我们又被“数字沉迷”狠狠刺痛。1.61亿“银发网民”，每两人就有一人触网，这本是社会进步的注脚，如今却成了无数家庭的隐忧。

刷屏刷到黄斑病变，抢购买到家里堆成仓库，甚至被假“神医”骗得差点倾家荡产。面对这些“网瘾老人”，子女们往往是“恨铁不成钢”，苦口婆心地劝，甚至直接没收手机。但如果我们放下“管教者”的姿态，或许能看到更深层的真相：老人对手机的沉迷，本质上是一场与孤独的搏斗，以及对“被需要”身份的极度渴求。

退休后的落差、社交圈的萎缩、身体机能的退化，让老人瞬间失去了生活的支点。这时候，那个能聊天、能看戏、能买东西、还能“学到知识”的手机，就成了他们连接世界的唯一窗口。算法比亲儿女更懂他们的寂寞，直播间比现实生活更热闹。他们不是在“贪玩”，他们是在拼命寻找存在感。

更扎心的是，很多时候，是我们在亲手把父母推向屏幕。嫌弃他们学得慢、问得多，于是他们不敢打扰我们，只能去网上找“老师”；抱怨他们买的东西没用，却忽略了那是他们试图证明自己“还能行”的最后倔强。那些被忽悠买下的劣质保健品，或许正是他们渴望健康、渴望不拖累子女的最后挣扎。

当然，理解不代表纵容。面对“数字沉迷”带来的健康危机和诈骗陷阱，堵不如疏，疏不如导。

首先，子女的“数字反哺”不能只停留在教怎么用，更要教怎么防。与其事后责备，不如平时多一点耐心，帮他们清理手机、识别谣言，甚至陪他们一起看那些“离谱”的短视频，在笑声中建立免疫力。

其次，平台必须承担起“适老化”之外的“适老责任”。既然知道老年用户判断力弱、情感需求强，就不能只顾着用算法收割流量。设置“老年防沉迷”、对医疗广告进行硬隔离、对深夜时段进行内容净化，这不仅是商业伦理，更是社会责任。

最后，重建线下的归属感才是治本之策。社区可以多组织一些“脱机”活动，让老人走出家门，找回棋友、舞友，重新找到除了屏幕之外的快乐源泉。

交通封闭公告

根据市委、市政府工作安排，由银川市住房和城乡建设局负责组织实施丽银街(金凤十七路—规划金凤十四路)道路工程。近期，因新建丽银街管网及道路需对丽银街与金凤十七路路口进行连通施工，现计划于2026年4月5日至2026年4月25日期间对丽银街与金凤十七路路口东，西半幅分段进行封闭施工，届时请过往机动车辆绕行，为确保交通安全、禁止参观现场。施工期间给沿线的单位及居民出行带来的不便，敬请谅解。特此公告。

银川市公安交通管理局　银川市住房和城乡建设局
宁夏昱博市政建设工程有限公司
2026年4月4日

交通封闭公告

根据市委、市政府工作安排，由银川市住房和城乡建设局负责组织实施金凤区南部雨污分流改造工程-二期雨水管道工程。项目建成后，通过以上路段雨水管道与宁安大街的雨水主管道连通，可有效缓解雨季来临时烟墩巷周边区域道路积水问题，提高城市排水防涝系统韧性以及周边居民出行环境。

因施工需要，现计划近期对部分路段进行封闭施工，具体如下：1.2026年4月5日~2026年5月15日对宝湖路（烟墩巷-宁安大街）段北侧3条机动车道进行封闭施工。2.2026年4月5日~2026年5月15日对湖畔路（烟墩巷-宁安大街）段南侧4条机动车道进行封闭施工。3.2026年4月5日~2026年5月15日对宁安大街宝湖路路口向南160米路段路东4条机动车道进行封闭施工。届时请过往机动车辆绕行，为确保交通安全，禁止参观现场。施工期间给沿线的单位及居民出行带来的不便，敬请谅解。特此公告。

银川公安局交通管理局
银川市住房和城乡建设局
2026年4月3日

欢迎刊登分类广告
电话
6036433

责编/李林惠 编辑/冯杨 版式/童玮 校对/王慧娟 杨进峰