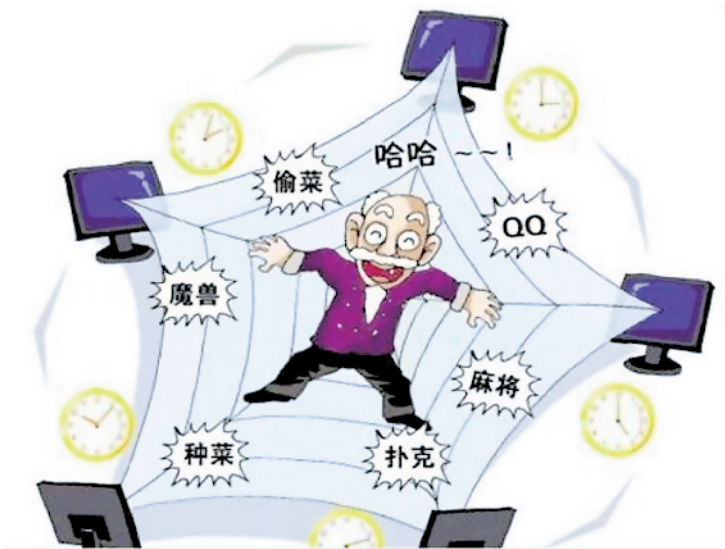


# 互联网时代 老年人也有“网瘾”?

调查显示我国老年网民已达 0.5 亿



当今社会,上网已不再是年轻人的专利,许多中老年人也会利用智能手机、电脑等工具在网络的海洋里畅游。近日一项调查统计,我国网民中,60岁以上的老年人占比达到7.1%,整体规模已超过0.5亿人,有8.7%的老年网民每天上网时间超过4小时。过去谈之色变的“网瘾少年”如今会不会变成“网瘾老人”?网络对中老年人的生活带来了哪些改变?中老年人对待网络又是怎样的态度?记者为此进行了调查采访。

**正方**

**拥抱新时代 拥抱互联网**

家住青岛市市北区的苏女士是位不折不扣的时尚达人,63岁的她对电子产品非常感兴趣。“我觉得自己虽然年龄在变大,但思想一定不能落伍,网络给生活带来了非常多的便利,中老年人一定要跟上时代发展。”苏女士说,她现在每天都会花费几个小时在网上浏览自己感兴趣的新闻消息,了解最新的政策资讯。“如果不上网,和其他人交流起来一问三不知多尴尬啊。”苏女士说,虽然上网会花费不少时间,但她觉得网络是一个窗口,中老年人不能放弃通过窗口了解世界的机会。

**学习新知识 开拓新视野**

“感谢网络让我认识了这么多老师,让我学到了许多知识。”70岁的孙先生最近成了“手机控”,他坦言,网络让他的生活丰富了起来。“退休后我在家闲着无聊,就喜欢上了养花、养鱼,刚开始怎么也养不好,现在好了,我在聊天软件里找到了很多和我有同样爱好的群友,大家一起交流,还有一些专家在群里,感觉随时随地就可以解答疑问。”孙先生说,自从他学会了上网,视野开阔了,结交了许多朋友。“这几天我又学会了一个手机软件,可以把闲置物品拍照发到网上,这样我就可以和花友们交换不同的花来养。”

**维护老关系 增进新感情**

“轩轩,奶奶给你买了新玩具,明天就能送到你家啦!”每天晚上7点半到8点半,家住济南市的刘女士都会拿起手机和远在

威海的孙子进行长达一个小时的视频通话。“现在真是太方便了,我想孙子了随时拿起手机就能进行‘面对面’的交流,即使不在一个城市生活,也感觉亲人们都在身边。”刘女士说,自从唯一的儿子到异地生活后,她和老伴就成了空巢老人,有时打个电话也怕有长途和漫游费。前几年,她学会了使用智能手机,生活一下子热闹了起来。刘女士说,现在她的生活已离不开手机了,空闲时就拿起手机和新朋旧友们聊上一番,她还学会了网上购物,给生活增添了许多便利。

**反方**

**玩物丧志深陷其中**

“自从我老伴迷上了玩手机,家里的生活简直乱成了一团。”家住青岛市李沧区的陈先生表示。“现在老伴除了吃饭睡觉就是玩手机,家务活很少干,而且经常出去

**>>相关链接 1**

**老年人应学会网络生存**

青岛市社会科学院教授刘同昌表示,我们已经进入了科学发达的网络时代,老年人上网越来越普遍,老年网民越来越多,每个人包括老年人都应该学会网络生存。老年人紧跟时代发展,走进了新鲜便捷的生活,开辟了晚年幸福的时光,这是一大乐事,希望中老年人都应该学会上网,这是“社会存在决定社会意识”的体现。当然任何事情都会走向反面,如果出现“网瘾”“手机控”等不良习惯影响了正常的生活,那就适得其反。总之,对老年人而言,要学会“上网”这个当今时代的基本技能,但上网时间要节制,不要痴迷其中不能自拔,尤其是一些虚假信息更不能进行不加思考地传播,在网络生存中更要保持独立思考,提高分析认识问题能力,不断适应瞬息万变的互联网时代技术革命的挑战。

**>>相关链接 2**

**大数据告诉你中老年人上网爱干什么**

数据显示,中老年人不仅将微信

聚会,我又担心她的安全,又无法劝说。”陈先生说,他的老伴现在最喜欢上网看一些短视频,一看就是两三个小时。“每当我问她看了些啥她自己也说不出,本来我们一起去市场买菜做饭,现在她竟然用手机点外卖吃。”陈先生说,他觉得他老伴已经有了“网瘾”,完全迷失在了新鲜事物里。

**身体健康亮起红灯**

在北京上班的郑先生今年春节回到东营的父母家时,发现父亲的视力明显下降了,究其原因他发现父亲使用电子产品的时间大大超过了他的想象。“原来我记得爸爸视力很好,从来不带老花镜,现在他才60多岁就一直带着老花镜,说是年龄大了,但是我觉得和他玩手机有很大关系。”郑先生说,他特意观察了父亲使用手机的习惯,无论是午饭后还是晚饭后,父亲都会躺在床上一直看手机直到睡着。“随着年龄的增长,我担心父亲的身体健康状况出问题,我不反对他玩手机,但是希望他能控制好时间。”

**谣言四起分辨不足**

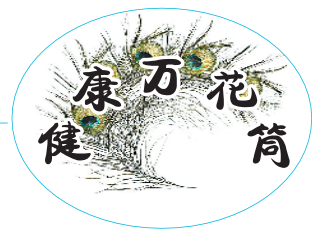
“本来是想接触一下新事物,结果现在感觉每天都会收到各种广告消息,严重影响了生活。”今年71岁的董女士抱怨道。两年前,她学会了使用智能手机,在网上浏览养生保健知识是她每天的必做功课。“一开始我感觉很多内容都令人信服,但后来花钱购买产品尝试后我发现效果并没有那么理想。”董女士表示,她购买的保健品和药品就已经花费了2万多元。“就当花钱买教训了,刚开始时我什么消息都相信,后来才知道有很多谣言在里面,我觉得今后一定要提高分辨能力,不要被不良商家利用了。”

作为即时通讯工具,还将其视作表达情感和维系社交的互动平台,如在微信里发表情和图片(81.8%)或短视频(68.9%),在朋友圈与他人互动(81.6%),接收或发微红包(83.0%)。

在调查的微信中老年用户中,75.8%会上网看新闻资讯,超半数(56.6%)可以自己搜索想要获取的资讯,还有一些中老年人(45.9%)会关注浏览微信公众号文章。中老年人浏览网页内容排名最靠前的是与慰藉心灵、调节情绪有关的心灵鸡汤和幽默段子,分别有76.5%和72%的中老年用户浏览了这些主题。最为关心的资讯以国内时事和军情以及养生保健为主要内容。此外,一些年轻人热衷的网络便捷功能渐渐融入到中老年人生活当中,使用手机支付(51.5%)、手机导航(33.1%)和打车服务(25.8%)的中老年人也开始占有一定比例。

中老年人互联网受骗的信息类型最常见的是免费领取红包(60.3%)、赠送手机流量(52.3%)和优惠打折团购商品(48.6%)。在有被骗经历的老年人中,中等收入和高收入老年人居多,分别占67.1%和24.3%。

(据《老年生活报》)



## 怀旧心理需被细心呵护

今年76岁的张大爷最近跟儿女倾诉自己以前有个小两岁的弟弟,因为被人贩子拐走之后寻找无果就一直藏在心里。但最近他一心想要寻找弟弟的下落,以至于茶不思饭不想。儿女们都担心张大爷的身体,便连忙张罗着为张大爷寻亲。本以为时隔多年寻亲之路无望,没想到竟还有好几个大爷想要相认。张大爷得知消息,变得精神抖擞了。可儿女却发愁了,万一让老人家失望可怎么办?

**喜欢怀旧是老年人的普遍心理**

怀旧是老年人的标志性特点,一旦回忆的“盒子”打开,过去的点点滴滴全都“跑”出来了,这就是人们常说的“怀旧心理”。广东药科大学附属第一医院心理科主任医师张柏芳表示,老年人喜欢怀旧,他们总会想起过去的人和事,有时激动万分,有时顿感伤感,这多少会对他们的身体产生影响。另外,老人由于年龄的增长,机体渐渐衰老,人的思维能力会下降,反而对以前的事记忆异常的好,因此,他们会念叨不绝,以此获得心理上的平衡和安慰。

案例中,张大爷以前鲜少提及自己有个被拐走的弟弟,直到年岁渐长,才对子女念叨着自己还有一个弟弟。从心理学的角度来分析,弟弟被人贩子拐跑是张大爷心中的一处伤疤,可能张大爷以前经历过如何苦寻弟弟无果的失落伤心,不愿意再对人提及。如今却提起,可能是寻亲节目带给他希望,才会让张大爷的寻亲情绪更加高涨。

**老人过度怀旧需进行积极干预**

一般来说,怀旧心理是老年人常见的心理,我们一般认为老年人怀旧无可厚非。但张柏芳提醒,人过度怀旧实际是一种不良的心理状态,这种心理会加速人体的衰老,更甚者,怀旧心理过重的老年人,死亡率和癌症、心脑血管病的发病率分别比正常老年人高3~4倍,同时也易引起老年痴呆症、抑郁症等病。

张柏芳建议,如果身边的老年人过度怀旧或者消极怀旧,可以建议他们多培养自己的兴趣,多参与社交活动,用多交朋友等方式来缓解消极或过度怀旧心理。

(据《快乐老人报》)



**爱你依旧**

从今年元旦起,我给老伴取了个绰号“2019”,从此,我再不叫她“老妈子”了。老伴不知其意,但默认了。

春节期间,孩子们聚在一起,孩子他姨问我叫老伴“2019”,马上嚷开了:“姐,姐夫怎么这么叫你?你真傻,2019年是猪年,姐夫说你是猪呢。”

老伴立马黑了脸,孙子见状,赶紧替我开脱:“奶奶,这个名字取得非常好!2019,爱你依旧,说明爷爷永远爱着您。”

老伴听了转怒为笑。

(湖南临澧 苏哲美 82岁)