

银发族“触网”也沉迷 专家支招手机 App 应“适老”

老人触网欲罢不能
新闻和身边案例比比皆是

聊微信、玩游戏、看短视频、刷朋友圈点赞留言……愈来愈多的老年人喜欢上智能手机，他们大规模地“触网”。但中老年人朋友过于依赖智能手机和社交网络平台，给家庭和自身都带来一些负面影响。

笔者身边的邻居——徐老太太，学会了制作电子相册，她把亲戚的照片做了个遍，然后通过微信发给对方。不过好事做成了坏事，亲戚颇有怨言，原因是老人把亲戚和去世的家人放在了同个相册，难免有人忌讳。另外，徐老太太沉迷于刷朋友圈，凌晨三四点不睡觉，平日里也是戴着老花眼镜边走边刷，不仅引发肩膀疾病，还存在安全隐患，家长多次劝阻，仍然不肯放下手机。

媒体报道，南京的王先生教会术后腿脚不便的父亲上网打牌后，深感后悔。原来，他的父亲经常一打牌就是一天，有的时候饭也不吃了。王先生还不能多说，说多了老人家就不高兴。

手机游戏不只是年轻人爱玩，绍兴的章阿姨同样乐此不疲。章阿姨退休后无聊，跟女儿学会了手机游戏：组建军队，带领战士保家卫国……一玩就是好几个小时，欲罢不能。此外，爱消除、斗地主也是她的最爱，比年轻人还上瘾，常常深夜12点还不睡觉。家人劝她对身体不好，她还生气。

魔性的笑声、激昂的背景音乐……短视频洗脑符号，也正渐渐吞噬着老年人的日常生活。随着老年人“触网”现象加剧，如何防止他们沉迷网络，已成为全社会的重要课题。

9600万银发网民活跃 部分“老网民”日在线超10小时

正如上述新闻中，这样过度沉迷社交网络平台的老人，在中国社会不在少数。截至2020年3月，中国已有9.4亿网民，其中60岁以上老年网民占10.3%，中国移动互联网上活跃着约9600万银发族。我国60岁以上老人日均使用互联网时间高达64.8

分钟。

《2020老年人互联网生活报告》首次披露60岁以上老年人在互联网上的行为偏好。报告显示，0.19%的老人在某资讯App上的日在线时间超过10小时，全国或有超过10万老人呈现出极致孤独的生活状态，全

从前，子女整天沉溺在数码产品和互联网世界中，让上了年纪的父母不解，甚至斥责。如今，“新老年”朋友同样如此，他们用上了智能设备，不少人同样沉迷在短视频中无法自拔。信息时代，如何帮助中老年朋友建立“触网”的正确观念？理性对待短视频等社交平台，成为重要的社会课题。

医学专家支招 防沉迷也需“老年模式”

厦门大学附属第一医院神经内科主任郑坤木认为：智能手机和社交网络平台的出现，给人们接受新鲜资讯带来便利。一方面，在数字化时代，一些老人不懂得使用智能手机和各种应用软件，导致生活出行不便。但另一方面，成功跨越“数字鸿沟”的老人却又沉迷于此，花时间和精力在上面。“中老年朋友容易出现两个极端——要么抗拒，要么沉湎。”老人沉湎于网络世界，其大脑结构和功能的衰退是其认知功能下降的主要原因。老人控制情绪的能力随着大脑皮层控制的减弱而减弱，与孩子大脑皮层情况相似。中老年朋友随着年龄的增长，有一部分人会出现脑萎缩，影响大脑皮层的功能。

如何让沉迷的老年人摆脱虚拟世界？郑坤木认为，应该分为三个主体考虑。首先，从老年人本位主体来说，通过手机社交软件与

他人交流，有助于减轻孤独。但太过依赖手机就是沉湎，反而对身心健康不利。他提出，老人应该更多地融入社区与邻居互动，通过聊天散步等排解寂寞，不能让自己成为手机的“木偶”。

其次，从和老年人相关的家人角度来看。孝老敬老是中华民族的传统美德，家人不仅应该关心老人的衣食住行，更应关心他们的幸福感和获得感。年轻人既然可以帮助老人成为数字生活的主人，也应该竭尽全力帮助他们正确“触网”，这才是真正的孝。功夫不仅在网，还在网下。儿女和家人应该多花时间和心思，来满足老人沟通陪伴的需要。

最后，最为关键的是全社会加强养老护老方面的建设。郑坤木建议，互联网平台不妨推出和“青少年模式”一样的“中老年模式”，正如腾讯的游戏防沉迷系统也覆盖60岁以上老人。相关手机

天候沉迷在手机端的移动互联网上。

数据显示，有些老人重度依赖网络，他们每天除了基本生活之外，全部把时间消耗在移动互联网上。老年人对手机依赖的程度如此严重，和在现实生活中无人关照，易感孤独，缺乏现实寄托有关。

软件应在使用时长、用眼健康、视频内容等方面加以调整来保护中老年人，达到防沉迷的目的。为系统算法加入反成瘾因子，有助于为老年人创设更清朗安全的网络空间。不仅是工信部等相关政府部门应督促手机App进行适老化改造，社会机构诸如老年大学和社区等，应开设智能手机使用课程，积极帮助教育引导老人，理性看待手机和互联网，避免他们和现实脱节、沉迷网络。

其实，今天老人在面对互联网世界时的“沉醉不知归路”，也是年轻人未来将面临的窘境。进入老龄化社会之后，老年人“防沉迷”是全社会都需要共同面对的话题，“网瘾老年”应该得到全社会的正视。只有更好地护航中老年朋友在互联网世界里“乘风破浪”，中国社会才能收获更美的“夕阳红”。

（据《中国青年报》）

张居正



熊召政 著

官员们正自惊愕，顷刻又有中旨传至内阁，命张宏接任司礼监掌印，张鲸任东厂提督。如此安排，朱翊钧也是煞费苦心，按他内心意愿，是想让张鲸接替冯保的职务，但他知道这样做势必引起巨大非议。一是太后那里通不过，二来他也知道，张鲸资望尚浅，提拔过快很难服众，故只让他接掌东厂。历来掌厂者，在太监里头的地位，仅次

于司礼监掌印，张鲸获此职位，虽然并不满足，却也差强人意。他接过“钦差东厂提督太监”之印后做的第一件事，就是按皇上的旨意抄了冯保的家。冯保家的金银财宝不计其数，抄查了一个多月尚未了结。按下这头不表，再说朱翊钧那边，除掉了冯保之后，一个月之内，他又接连下发了十几道谕旨。第一道谕旨是重新起用张居正柄政时坚决不用的邱橈和海瑞这两个仕林推重的清官。第二道谕旨是听从御史孙继光的请求，将因张居正夺情一事而遭廷杖的翰林院编修吴中行、检讨赵贤、刑部员外郎艾穆、主事沉思孝、进士邹元标等重新起用。第三道谕旨是将因各种原因而触怒张居正被放逐解职的大臣王锡爵、余懋学、赵应元、付应祯、朱鸿模、孟一脉、王用汲等尽数召回。第四道谕旨是解除张居正最为倚重的门生王篆的右都御史的职务，斥为编氓回归原籍。第五道谕旨是勒令刚刚改任的吏部尚书梁梦龙、工部

尚书曾省吾致仕。第六道谕旨是将张居正柄政期间唯独一个不肯依附他的刑部尚书严清擢拔为吏部尚书。第七道谕旨……其实也不用细数下去，将这些谕旨通读下来，就可以摸透皇上的心思：凡是张居生前信任的人，都一律革职罢斥；凡是张居生前处分过的人，都尽数召回复原职。至此，京城各大衙门官员不得不相信风向已变——打从七月间就有迹象表明，皇上要改弦更张驱除“江陵党”，如今这传闻终于变成了可怕的事实。因此，多少个一心要跟着张居正开创“万历新政”的能臣干吏变得惶惶不可终日。他们怎么也想不通，曾几何时，还被天下百姓传为美谈的圣君贤相之间的鱼水深情，怎么转眼间变成了如此不可调和的深仇大恨？

晃眼过了十月中旬，再有两天就是小雪节气了。往常这时候，虽然霜花愈重，早晚人们嘴里哈出的都是白气儿，但还不至于冻得伸不出手来。今年

却不一样，前两天忽然从山海关那边刮过来一阵急骤猛烈的北风，在田野上嗥叫着，像是一群群饿狼，凶残地扑向了城里。被它们推起的厚厚的铅云，转眼间就把温暖的老日头遮了个严严实实。气温骤降，松软的地面变得比铁还硬。昨日还嘈嘈杂杂轿辇相接的北京城，一下子变得黯淡而无生气。这光景，同时下大部分官员的心情倒也十分吻合。

北风未起之前，机敏的狗似乎就知道寒潮要来，它们在街面上烦躁地奔跑着，发出惊恐的吠声。比狗还要机敏的，是大内惜薪司的太监。他们赶在摧墙揭瓦的北风到来之前，就把大内各宫院的地龙烧热，让太后、皇上以及后宫的所有美眷，在重帘绣幕之中，丝毫感觉不到气候的变化。

这天天刚亮，如同千军万马呼啸而过的北风渐渐弱了一些，但天空还是灰沉沉地布满了阴霾。