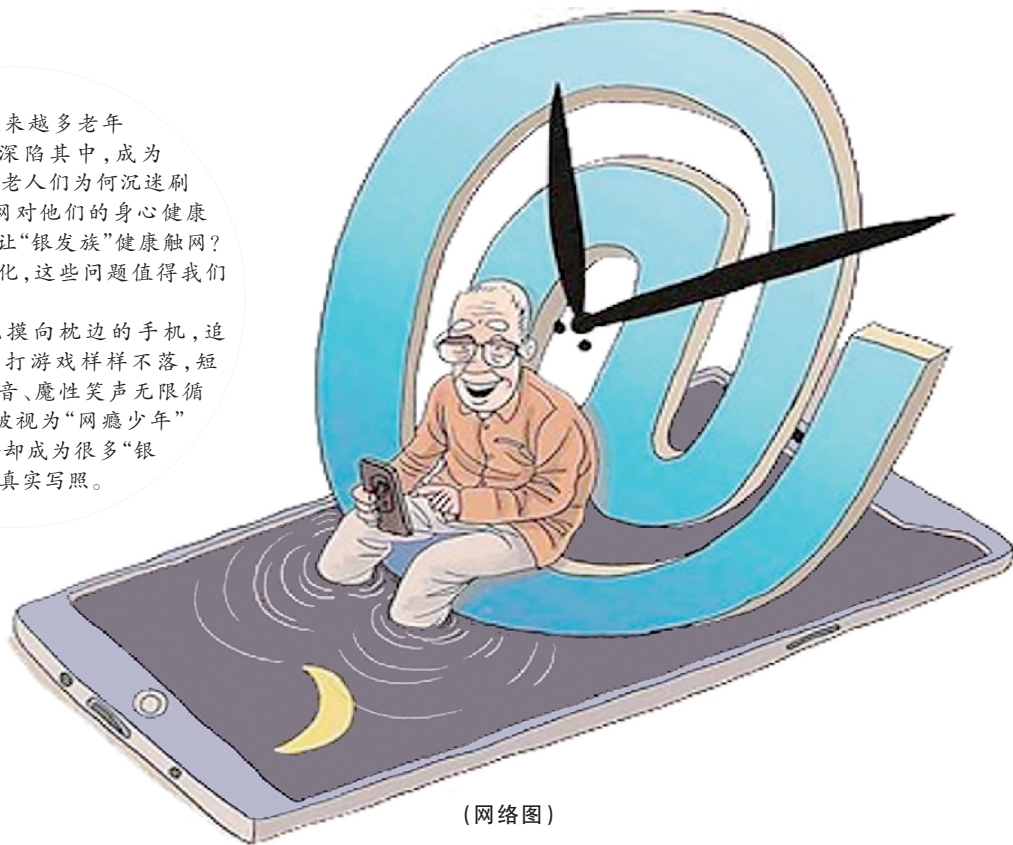


长时间玩手机易致眼干背痛、下肢静脉曲张

『银发族』也要防止网络沉迷

生活中越来越多老年人“触网”后深陷其中,成为“银发低头族”。老人们为何沉迷刷手机?长时间上网对他们的身心健康有哪些影响?如何让“银发族”健康触网?当老龄化遇上数字化,这些问题值得我们关注并深思。

每天一睁眼就摸向枕边的手机,追剧、网购、看直播、打游戏样样不落,短视频里洗脑背景音、魔性笑声无限循环……这些曾被视为“网瘾少年”的表现,如今却成为很多“银发族”的真实写照。



(网络图)

当老龄化遇上数字化,数字鸿沟与过度用网并存

“以前爸妈不会用手机,干啥都不方便。”山东德州的小阳告诉记者,为了让父母在数字时代不掉队,他花了很长时间手把手教会父母使用社交软件、用互联网打车、网上挂号等,大大方便了父母的生活。

中国人民大学人口与发展研究中心和抖音联合发布的《中老年人短视频使用情况调查报告》显示,现实中有大量老年人由于受教育水平相对较低、接受新事物的能力较弱等原因,陷入“用网难”的窘境,没有上网设备、不会上网、不会

使用复杂的网络功能、辨别能力弱……老年人群体在数字时代还面临诸多困难和挑战。与此同时,过度使用互联网的老年人越来越多。

“让我没想到的是,没过多久他们就‘上瘾’了,抱着手机一玩就是一整天。”小阳苦笑,看短视频、追剧、玩游戏……自从在网络里找到了自己的热爱,老两口一有空就开启“刷手机”模式,有时候深夜一两点发现父母还在刷手机,“尤其是我爸,熬得双眼红,还舍不得睡觉,沉迷上网那个

劲头简直比小年轻都要足,真是愁坏人!”

小阳父母的情况并非个例,就在今年重阳节,相关平台发布的《2020 老年人互联网生活报告》显示,全国或有超过10万名老人使用手机日均超10小时。报告指出,60岁以上的老年用户日均使用某资讯APP时长达到64.8分钟,高于用户平均水平;手机已经成为老年人日常生活中重要的资讯、娱乐工具,其中资讯、小视频、小说、小游戏等功能成为众多老年人生活的寄托和依赖。

适度上网有益身心健康,但是过犹不及

为何沉迷上网的老年人越来越多?

“老年人退休后空余时间变长,社会关系网缩小,子女陪伴和关爱的缺失、丧偶独居、代际沟壑等现实情形,让部分老年人精神世界空虚,内心备感孤独。”中华医学会老年医学分会主任委员、北京医院原院长王建业指出,这些老年人往往倾向于将网络作为自己的情感宣泄口,表现出比年轻人更高的用网黏性。

中国人民大学社会与人口学院副教授靳永爱分析,相比于在互联网环境下成长起来的年轻人,老年人触网时间较短,互联网带给他们的新奇感要远远高于年轻人,因此他们更容易沉迷其中。

长时间上网对老年人的身心健康有

哪些影响?

“首先影响的是眼睛。”王建业指出,老年人由于上了年纪,视力调节能力下降,眼睛容易疲劳、疲劳后恢复得比较慢,而长时间盯着电子屏幕不仅容易导致眼睛疲劳、引起视力下降,还容易引发干眼症、加速白内障等眼部疾病的发展。

专家提醒,老年人使用电子产品切记有度,注意控制使用时长,一旦出现视力下降,要及时到医院就诊,不要因为年纪大而忽视眼部健康。

“第二影响颈椎和腰椎。”王建业表示,老年人多伴有颈椎、腰椎疾病,长期低头弯腰会对颈椎、腰椎等产生负担,对此也需要多加注意。

“对老年人来说,还有一个非常重要的问题——久坐不动容易引发下肢静脉曲张。”王建业强调,老年人身体机能下降,长时间不活动会让下肢血液循环变慢,血液容易凝结,从而形成血栓,“这个要特别注意,老年人要尽可能避免久坐或其他形式的静止不动,一旦发现下肢酸胀甚至肿痛,最好及时就诊,避免耽误病情。”

“当然,网络对老年人也是一把双刃剑。”王建业说,对老年人上网辩证看待,“网络如此吸引老年人,从侧面表明网络满足了他们的某些需求。我们反对的是长时间上网,适度上网有利于老年人保持身心健康。”

从适老到助老,让老年人乐享数字生活

数字化时代,“银发族”不是“局外人”。在正视上网给老年人生活带来便利的同时,也不能忽视过度用网产生的危害,让老年人健康地享受高科技生活,才能真正满足他们对美好生活的期盼。

如何让银发族健康触网?专家表示,要想解答好这道考题,政府、互联网平台、社会、家庭等力量需要共同努力,完成从适老到助老的转变,帮助老年人乐享数字生活。

近年,国家针对老年人在数字时代面临的实际困难,频频出台适老化政策。2020年国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》;全国老龄办提出,用3年时间,推动老龄社会信息无障碍建设,促进全社会

推进适老化的改造和升级……构建一个更加适合老年人的数字社会正逐步成为现实。

为帮助老年人更好地融入数字生活,一些互联网平台正加速进行适老化产品的开发和改造。目前,抖音已上线“长辈模式”功能,开展中老年内容专项治理,打击针对中老年的恶意诱导、诈骗等行为。为防止老年人过度用网,抖音推出了一系列防沉迷举措,如增设老年人“时间管理”系列功能,对所有观看较久的老年用户进行弹窗提示或强制打断,联动家人力量,一起引导老年人养成良好的用网习惯。

快手则计划上线长辈关怀模式,制作适合老年人学习技能的短视频,还将

与有关部门合作推出线下反诈活动,让老年人能够更安全、更便捷、更放心地使用互联网产品。

“与此同时,还要打造老年友好型社会建设。”王建业建议,各地可从居家生活、社区环境、健康支持、交通出行、公共服务等方面营造老年友好环境,比如在居民区多建设口袋公园,让老年人出门就有地方可锻炼;社区、街道等基层组织充分发挥职能,通过文体、读书、志愿等活动,用各种方式将老年人组织起来,引导他们走出家门,更好满足其社交需求。“当然,年轻人也要常回家看看,多陪长辈聊家常,有条件多带他们一起出游、看展,丰富老人的晚年生活。”

(据《人民日报海外版》)