

一些老年人沉迷手机短视频、短剧,带来身心损害—— 银发族如何健康“触网”

随着移动互联网快速发展,智能手机深度普及,越来越多老年人跨越“数字鸿沟”,成为“手机达人”,但也带来了一定程度的“成瘾”问题。沉迷短视频短剧损害身体健康、非理性参与直播购物、被“奖励”“返现”诱导长时间刷APP……老年人“触网”为何会面临这些问题?如何完善机制,帮助老年人更好融入智能时代?本版约请记者深入采访。

最近,60多岁的湖北武汉市民陈阿姨迷上了看短剧。有时半夜醒来睡不着,为了不影响老伴,陈阿姨就戴上耳机躲在被子里“划屏幕”,一看就是几小时。春节期间,她突然感到眼睛胀痛,视力急剧下降,孩子带她到医院一检查,竟然是“闭角型青光眼”急性发作,需要做手术。

短视频内容丰富、情节跌宕,深受“银发族”青睐,但也带来了沉迷甚至“成瘾”问题,影响正常生活。如何帮老年人摆脱对手机上瘾?记者进行了采访。

老年人沉迷短视频 有损健康还可能上当受骗

经过初步检查和询问病因,武汉大学中南医院眼科副主任医师刘洋对陈阿姨作出了诊断:“患者在黑暗中长时间用眼,瞳孔扩大,挤压前房角,让其变得更窄。相当于眼睛里的‘下水道’不通,水流不出去了,眼压不断升高,导致青光眼急性发作。”

通过穿刺、放水把眼压先降下来,再上眼药后进行手术……经过精心治疗,陈阿姨双眼视力逐渐恢复,顺利出院。

“老年人长时间看手机,不仅容易诱发干眼症、青光眼、视疲劳等疾病,严重的会给视神经带来不可逆的损伤,还可能造成颈椎、手腕等身体其他部位的问题。”刘洋介绍。

数据显示,截至2024年12月,中国网民规模达11.08亿人,其中50岁及以上网民群体占比达34.1%。沉迷短视频除了影响健康,还容易引发经济方面的问题。

宜昌市五峰土家族自治县采花乡,年近七旬的邓大爷平时最大的爱好就是刷短视频。去年7月,他刷到一条视频称“针对老年人开设手机剪辑短视频课程,无门槛,学成后可以发布短视频赚钱”。学了几天免费课程后,“老师”称“只需要缴纳2997元的学费,就可以参与更详细的直播课,课后作品不仅能帮助推广,还能每月返利”。然而,邓大爷缴费后,“老师”就不再理会他,邓大爷只得报警,在警方帮助下才追回了这笔钱。

据中国消费者协会发布的《2024年第一季度全国消协组织受理投诉情况分析》,一些短视频平台利用算法锁定老年人推送离奇、浮夸“微短剧”,然后再以极低价格诱导其继续观看并默认开通免密支付,随后按集扣费并自动播放。还有短视频或购物平台广告弹窗诱导“抽奖”,消费者点击后被跳转至第三方支付平台自动扣款。



网络图

社区支持与代际互动的缺乏,导致老年人寻求“代偿”

62岁的吴女士家住鄂西某市的乡镇,3年前,她来到城区帮儿子带孩子。

从乡镇来到城市,吴女士一时难以适应,出门既不熟悉路,也不知道去哪里玩。“孙子白天上学,我在家里没什么事干,在别人的介绍下,就开始用手机刷短视频做任务赚钱。”吴女士说,除了吃饭、睡觉、带孩子,在手机APP签到、刷视频成为她每天必干的事。

专家表示,很多人退休之后,难以适应突然闲下来的生活。看短视频、听小说等做任务赚钱的方式容易上手,对他们来说具有一定吸引力。

“老年人热衷刷短视频,与社区支持、代

际互动等的缺乏有一定关系。”武汉大学新闻与传播学院副教授贾煜认为,倘若代际互动无法满足老年人的情感需求,容易诱发老年人的精神孤独。刷短视频等娱乐活动能够缓解他们的心理孤独。

另一方面,部分社区公共文化空间有限以及适老化的公共文化设施不足,也让一些老年人不得不通过虚拟世界寻求精神慰藉。有老年人反映,“小区可供老年人活动的空间和设施很少,只在中心区域有几处儿童的游乐设施,旁边连坐的地方都没有,孩子们玩的时候,大家只能站在一旁闲聊或刷手机。”

用制度约束算法权力,多方共建防成瘾机制

专家通过对武汉市一些社区的老年人进行随机抽样调查后发现,存在网络成瘾问题的老年人占比约为19.71%。其中,82.48%的网络成瘾老年人上网的主要目的是观看短视频。贾煜表示,一些平台通过捕捉老年人对“家庭”“健康”“陪伴”“怀旧”等关键词的偏好,定向推送内容,强化情感依赖。

对此,贾煜建议政府、平台企业、社区和家庭等要携手共建防成瘾机制,给予老年人更多关心爱护,让他们能够更好地享受数字红利。

比如,政府可以出台相关规范,引导平台对老年人账号实施“反成瘾机制”;关

闭“无限滚动”功能,每隔一段时间强制弹出休息提示;向60岁以上用户推送医疗、投资类广告,要进行严格监管和审查;等等。

社区可以组织专家为老年人开设短视频防沉迷培训,提升防沉迷意识。家庭层面,子女可鼓励老年人学习一些新技能,如书法绘画、制作手工艺品等,让他们的生活更充实。

“针对老年人短视频成瘾问题,需要通过制度约束算法权力、社区重建意义网络、家庭创新互动模式的组合策略,将技术重新锚定在人的真实需求之上。”贾煜说。

(据《人民日报》)