

# 喊你少玩手机的父母染上网瘾怎么办

## 熬夜刷视频、看直播购物、网上交友等成常态 观点:是孤独也是被吸引,需增加有效陪伴



扫码看视频

犯上网瘾的父母,疯狂的程度可能超过青春期的少年。

做家务时手机里仍播放着电视连续剧、凌晨2点卧室里还透着刷短视频的光亮……父母曾经对孩子说得最多的一句话“少玩手机”,发生在自己身上后,却没那么容易做到。

随着主流应用软件开启适老化改造、互联网门槛降低,银发族也融入网络时代。截至2022年,中国60周岁及以上人口总数为2.8亿,而60岁及以上老年网民规模达1.53亿,即每两个老年人就有1人上网。老龄化遇上数字化,“网瘾老人”如何“防沉迷”?

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹  
见习记者 龙思言



### 【探因】 是孤独,也是被网络世界所吸引

从“接触”到“离不开”再到“成瘾”,网瘾老龄化现象的背后,或许是“孤独逆流成河”。

“小孩在外地工作很少回家,老伴去年去世了,我一个人在家也没别的爱好,平时干得最多的就是用手机和微信群里的网友聊聊天、分享生活。”家住怀化的黄奶奶说,“这样日子过得很快,经常和网友聊天也让我觉得没那么孤独。”她坦言,手机对她来说,更多的是一种“无法割舍”的陪伴。

独居黄奶奶绝非个例,数据显示,全国或有超过10万老人在手机网络上呈现极致孤独的生活状态,几乎全天候生活在移动网络上。由此可见,老年人对网络产生依赖,缘于其孤独无法在现实生活中得到排解。

而网瘾老人的背后,并非只有孤独,或许也是被曾经未能好好见识到的网络世界所吸引。

“我退休十年了,近两年发现网络世界越来越精彩。在网上通过各类小视频,我学会了收纳、修理、种花,生活别提多充实了!”退休职工何叔叔表示,有时朋友叫他去打麻将他都不乐意,“我觉得还是短视频更‘活色生香’、更有趣!”

### 【观点】 引导“网瘾”老人,要增加有效陪伴

对老年人来说,网络必须杜绝吗?当然不是。

中国互联网络信息中心发布的第51次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2022年12月,我国网民规模为10.67亿,60岁及以上群体占比显著提升,达14.3%,即1.53亿。短视频、社交软件的使用,给老年人提供获取知识、社交娱乐、展示自我的新工具,增进了老年人在退出劳动力市场后的社会适应与社会参与。

湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)酒瘾网瘾科主任周旭辉表示,让老人尽可能地放下手机,家人的陪伴与关心是一剂良药,“有些年轻人下班后追求独立空间,老人成了做家务、带孩子的义务劳动力,身在曹营心在汉的无效陪伴让他们更加孤独。”

三湘都市报记者注意到,在专家研究“老年网瘾”问题时,“老年人防沉迷系统”多次被提及。采访中,不少受访者也均表示期待平台能效仿“青少年防沉迷模式”,给父母也设定个“老年模式”。当下,几乎所有视频网站、短视频APP、社交应用软件均设置防止长时间上网的“青少年防沉迷模式”,而“老年人防沉迷系统”的建设仍然存在空白。

“如何缓解老年人手机成瘾的问题?”武汉大学马克思主义学院发展与教育心理研究所副所长张荣华副教授建议,子女可以在日常生活中鼓励父母进行广场舞等运动,培养花卉种植、书法、钓鱼等兴趣爱好,既避免了亲子冲突,又能帮助父母走出手机成瘾的那张“网”。

### 【故事】 跟主播买“翡翠”,“60后”阿姨花2万多

“难得的宽版大轮胎,冰胶条子翡翠,买到就是赚到。”9月27日12时许,正在准备午餐的长沙市民岳阿姨收到一条“主播开播”提醒,立马用胸前的围兜擦干双手,点开了直播间。

开播不到五分钟,直播间已涌入上百名实时观看用户。主播一边展示着胸前数十个未经打磨的淡绿色手镯,一边强调:“今天是特意为姐姐们开的双节大捡漏专场,今天拍下晚上发货,中秋节就能戴着出去显摆显摆。”

2小时的直播,主播对着屏幕另一端的观众们亲昵地叫着“姐姐”,岳阿姨看直播时,手中的家务稍微停下来,就忙着快速轻触手机屏幕为主播点赞,时刻留意“粉丝灯牌”是否为点亮状态。

“今天没蹲到中意的鹅黄翡翠,没买。”当屏幕弹出“本场直播已结束”的提示语后,岳阿姨因没买到“战利品”神情有些失落。在她以往的订单详情页中,翡翠兰花吊坠、翡翠平安扣、翡翠吊坠等带着“A级证书”的配饰五花八门,粗略估算,支付总价已超过2万元。

“快递到家的翡翠跟直播间相比,明显没那么透亮。但退货流程有点复杂,儿子不在家的时候就懒得退货了。”岳阿姨说,除了直播购物,她还用手机看小说、看心灵鸡汤、跟着主播运动健身,一天上网至少10小时。

撇开有点儿离谱的在线时长,岳阿姨的生活习惯也在变化。每天起床,岳阿姨都会第一时间摸过手机在数十个微信置顶群中与群友互道早安,约莫半小时后才恋恋不舍地起身洗漱,吃完早饭又躺回房间,直到中午才出房门“随便做点东西吃”。

### 【后果】 “过分沉迷”影响老人身心健康,还可能遭遇骗局

短视频的兴起、直播带货的火爆、各类适老APP的开发……让越来越多的老年人迷恋上了网络世界。

“我妈之前只会用老年机打电话,连发短信都不会。自从两年前我给她买了智能手机,手把手教会她上网后就一发不可收拾了。刷视频、网购现在对她来说是小菜一碟,最近还喜欢在老年人直播间看节目打赏,幸亏没有‘野性打赏’,我们也就随她了。”“85后”长沙市民马先生苦笑着对记者说,“这几年她为了玩手机熬夜晚睡,天天嚷着腰酸背痛。我劝她早点休息也不听,真是令人头疼。”

马先生表示,感觉自己与母亲的角色似乎“换”过来了,以前是母亲要他“少玩手机以防沉迷”,如今他还要时不时提醒母亲“放下手机早点睡觉”。

家住长沙开福区的杨爷爷也是一位十足的“手机控”,从智能机开始普及的时候就每天“机”不离手。“现在的手机真是越来越好玩了,看看新闻、刷刷视频、玩玩游戏,时间过得很快,还能认识不少来自五湖四海的网友!”杨爷爷笑着对记者说,“不玩手机的时候真是心痒难耐,但手机玩久了,明显能感觉身体吃不消咯!”

业内人士指出,长期沉迷网络,对老年人的身心都会造成一定程度的损伤。过度沉迷网络,会让生物钟严重紊乱并导致失眠,容易视力下降、颈椎疼痛、头晕耳鸣等。同时,一些老年人玩手机久坐不动,会导致血液循环不畅,也极易诱发心脑血管疾病等。

更有甚者,一些不法分子利用老年人的情感空缺,用诈骗话术取得老年人信任,再以婚恋为幌子诱老老年人转账。在佛山警方受理的一场“黄昏恋”骗局中,离异多年的李阿姨(化名)旅游时,在婚恋网站上结识了一名男性网友。

聊天中,男子对李阿姨嘘寒问暖,声称自己是一名援助国外的“医生”,在某国出诊时遭遇恐怖袭击,遗失了银行卡、身份证等个人物品。两个月,李阿姨沉浸在“花言巧语”中,先后向男子累计转账41万元。

<p><b>遗失声明</b></p> <p>长沙湘春餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91430102MA4PQT162)遗失公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证,编号:长公消安检字【2019】第W0190号,声明作废。</p> <p>常思宇遗失湖南师范大学树达学院人力资源管理专业(本科)毕业证,编号:126521201505210892,声明作废。</p> <p>常思宇遗失湖南师范大学树达学院人力资源管理专业学士学位证,编号:1265242015000892,声明作废。</p> <p>张静鑫(父亲:张文辉,母亲:成美娇)遗失出生医学证明,编号:Q430280975,声明作废。</p> <p>伍屹遗失从业从人员执业证,证号:00001543010000002020053187,声明作废。</p> <p>刘昱含(父亲:刘唐伯,母亲:王中男)遗失出生医学证明,编号:Q430550682,声明作废。</p> <p>邵阳县供销社日用品公司遗失湖南邵阳昭阳农村商业银行股份有限公司转账支票一张,号码:4020432508773502,声明作废。</p>	<p>王枚丽(店编 33073)(分销商编号 30657)遗失特百惠(中国)有限公司开出生城国际专卖店订保证金收据,金额人民币 5000 元,以及遗失共 5 家专卖店的分销商押金收据,金额人民币 5000 元,声明作废。</p> <p>雷晓军(身份证号码:43282719780813****)不慎遗失《湖南省非税收入一般缴款书》一份,字轨号码:湘财通字【2023】NO.4592999638,金额:3015.5元,声明作废。</p> <p>岳江河西新生童话母婴店遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY14312280220570,声明作废。</p> <p>岳江梦之帘窗帘西分店(注册号:4312283201103)遗失营业执照正、副本,声明作废。</p> <p>张敬(父亲:张勇,母亲:肖发惠)遗失出生医学证明,编号:R430224852,声明作废。</p> <p>君山区魏粮湖镇蔡军农家乐遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92430611MA41KCB632,声明作废。</p> <p>岳阳兆丰机械设备有限公司遗失公章,编号:43062110007483,声明作废。</p>	<p><b>公告</b></p> <p>张伟琼(身份证 43072119760226****):</p> <p>2023年9月7日,我单位对你以书面申请取得的《水域滩涂养殖证》进行核查,发现你提供的《农村鱼塘承包合同》及《证明》存在问题。根据《中华人民共和国行政许可法》第69条和《水域滩涂养殖证登记办法》第四章的规定,现拟撤销你《水域滩涂养殖证》的行政许可(许可证号:湘安乡具府(淡)养证【2021】第00001号)。如你需要进行陈述、申辩,请在本公告发布之日起60日内,向我单位书面陈述你对该行政许可事项的陈述、申辩,视为自动放弃上述权利。联系人:周贵喜,联系电话:13807424755。</p> <p>安乡县畜牧水产事务中心 2023年9月28日</p> <p>刘昱彤(父亲:刘唐伯,母亲:王中男)遗失出生医学证明,编号:Q430550683,声明作废。</p> <p>湖南君辉达建筑工程有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。</p>
---	---	---