



关注“网瘾老人”

— 卷首语 —

别让他们 因为孤独沉迷网络

故事●
“银发一族”犯“网瘾”
凌晨还在玩手机

探因●
内心孤独缺社交
染上“手机依赖症”

破解●
多些陪伴与关心
丰富老人现实生活

02-04



扫码看视频

逛网页、刷视频、疯狂“剁手”、熬夜追剧……从前,年轻人沉溺在互联网世界中,老人会担忧着急,甚至发怒斥责。如今,老年人接触了网络,用上了智能手机等设备,也开始沉迷网络。

随着互联网门槛降低、智能终端逐步适老化,近年来,老年人越来越多地融入网络时代,“网瘾老人”增多问题也备受关注。不少人感慨,当年苦口婆心劝说我们的长辈们,今天却变成了我们当年的样子。

2020年重阳节,相关平台发布了《2020老年人互联网生活报告》,披露60岁以上老人在互联网上的行为偏好。该报告显示,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,全天候沉迷在手机端的移动互联网上。

遭遇电诈、无用购物、健康隐患,大数据背后,网络带给老人的问题,也慢慢出现并日趋严重。

家有“网瘾老人”怎么办?作为子女的我们应该如何正确引导?

不少专家研究发现,老人沉迷网络,背后的重要原因,是因为孤独与空虚。每天空余时间长,精神世界空虚,家人陪伴变少,这些都是老人依赖网络成瘾的原因。

每个人都会老去,如何让他们健康、快乐地安度晚年?强硬的批评与反对并不是上策。只有家人“身心俱在”的有效陪伴,社会“老有所乐”的良性引导,让老人们放下手机走出家门,锻炼身体、参与活动、愉悦身心,他们才能过上幸福快乐的晚年生活。

■李琪

出品人:周文博
策划:李琪 黄娟
统筹:黄娟 匡萍 曾小舟
执行:李琪 卜岚