



魔性的笑声、上口又上头的背景音乐……这些活色生香的短视频符号，取代了养花、喂鱼、书法、广场舞这些既往老年生活必备活动。

对老年人来说，网络必须杜绝吗？当然不是。8月26日，中国人民大学人口与发展研究中心与抖音联合发布的《中老年人短视频使用情况调查报告》显示，抖音等短视频应用，为当代老年人获取知识、社交娱乐、展示自我提供了新工具，加强了老年人的社会连接，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。

正确引导，保持健康，才是让老人晚年生活更快乐的良策。如何防止老人沉迷网络？怎样才能健康上网？相关专家给出建议。

■记者 李琪 通讯员 程杰 实习生 杨祎莎

多点陪伴与关心，丰富老年生活

让老人远离“网瘾”，有效陪伴是良药，实体社交很重要



湖南烈士公园，不少中老年市民与亲友一同游园。记者 刘品贝 摄

特性

社会性影响小 就诊率非常低

老人迷恋上网达到什么样的程度需要就医？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，照游戏障碍、游戏成瘾的诊断标准，当老人将使用手机当作生活的重心，以至于其他的兴趣爱好都让位于手机，影响了生活的自理，且时间超过一年，就需要就诊了。

“现在我们说的网瘾，高发在青少年和老年人群中。”周旭辉表示，在她了解的网瘾领域中，老年人网瘾群体存在一定的特性。

老年人的网瘾，跟青少年的网瘾不一样，就诊率非常低。青少年的网瘾存在一定的后果，会影响学业、社交，甚至人际关系和职业生涯，所以家长们一定会及时带孩子就医。

但老年人职业生涯基本结束，社交关系也趋于稳定，甚至经济方面比较充裕，因此从社会性的角度来说，影响比较小。

尤其作为子女，就算受到影响，或者非常有意见，也并不能严格去管住家长。从临床接诊的数据来看，老年网瘾患者就诊率非常低。

引导

老人“防沉迷”，家人和社会都需要付诸行动

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，在智能手机十分普及的当下，老年人学会运用网络，能够更方便获取资讯信息、进行沟通联络，本身是一件好事。但从不触网到成为“网瘾老人”，从一个极端到了另一个极端，显然不是我们想要的。要让老人尽可能放下手机，家人的努力是最重要的，陪伴与关心是一剂良药，而社会、平台及制度方面，也不可缺失。

【家人】增加有效陪伴

周旭辉表示，很多年轻人一回家就自己玩去了，老人就成为了做饭搞卫生带孩子的助手，这样身在心不在的“无效陪伴”，让老人更生孤独感。而不住在一起的家人，要增加探望陪伴的时间，做到“身不在但心在”。

面对沉迷网络严重的父母，子女切忌用指责的态度与老人争执，注意沟通方式，尊重家长的地位，营造更好的亲密方式来解决。

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认为，对处境孤独的中老年父母来说，过度沉迷手机不仅会危害个人健康、影响家庭关系，长期的感官刺激还会使人变得麻木，丧失对生活的兴趣，这些都可能诱发抑郁症等严重的心理健康问题。

“如何缓解中老年手机成瘾的问题？”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适当的运动，培养花卉种植、书法、钓鱼等兴趣爱好。这样既避免了亲子冲突，又能帮助父母走出手机成瘾的那张“网”。

【社会】增加老年人实体社交机会

当然，社会应该做的也不少。要改变现状，社区或者主导的政府部门，应该进行政策性的支持和引导，例如投

放更多老年性娱乐设施到公共场所，旅游景点和商场中设立吸引老年人的玩乐项目，用现实中的趣味吸引他们走出网络中的虚拟世界。

社区和社会组织提供更多有益身心健康的活动，组织以老年人作为参与主体的志愿者活动，让老人的现实生活丰富起来、身心愉悦起来。转移老年人的注意力，引导老年人走出房间，进行实体社交。

【平台】针对性进行适老化改造

随着智能手机的越来越人性化，APP的简化下沉趋势，老年圈层和社区也逐步形成，不少APP开始主攻这一市场。

中老年人活跃在互联网的背后，也助长了网络成瘾、电子诈骗、隐私泄露、无节制消费等不良风气。老年市场仍在继续扩大，提升监管迫在眉睫。

互联网平台进行针对性的适老化改造，帮助老年人过滤掉一些容易受到诱骗的内容，以及设置观看时长，提醒老年人不要沉迷等。

此外，互联网平台建设应积极打造老年人展示自我、进行合理表达的网络平台，避免强娱乐属性、轻内容的设置，引导老年人正确使用网络工具参与社会生活。

【制度】推行“老年人防沉迷系统”

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否效仿“青少年防沉迷模式”，给父母也设定个“老年模式”。

目前，几乎所有视频网站，短视频APP，都设置了防止长时间上网的“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。

此外，为老人设置被骗后的维权通道，或者设置需要家属参与的付费、购买渠道，防止老人被诈骗。

服务

老年人如何健康上网 听专家怎么说

如何让老人上网的同时，保护好身体的健康？湖南省人民医院老年医学科主任医师梁立晖提出三点建议。

第一、最重要的保护方法，一次性的连续上网时间不能太长，老人可以间歇、多次上网。静坐或者静卧有一个小时，就起来活动一下，哪怕只有三五分钟，在房间里转一下，都可以。

第二、手机或者电脑等电子屏幕，不能隔得太近了。有些老年人视力不太好，电子屏幕就贴着眼睛看，这样更伤害眼睛，可能引起白内障和青光眼。需要提醒的是，老人如果眼睛胀，出现不舒服的症状，要去及时就诊，测一下眼压，确定是否有相关的健康问题。

第三、电子屏幕有一定的电离辐射，老人喜欢上网，建议经常用清水洗脸。

有没有患上网瘾？ 这样自查

1. 通过逐次增加上网时间获得满足感。
2. 经常不能抵制上网的诱惑，一旦上网很难下来。
3. 下网后总难以忘记上网时所浏览的网页、聊天的内容等等。
4. 不上网的时候会很难过，并想方设法寻求上网的机会。
5. 停止使用互联网时会产生消极的情绪体验如失落感和不良的生理反应。
6. 每次上网实际所花的时间都比原定时间要长。
7. 为了上网而放弃或减少了重要的娱乐活动、人际交往等等。
8. 对家人朋友和心理咨询人员隐瞒了上网的真实时间和费用。
9. 将上网作为逃避问题和排遣消极情绪的一种方式。
10. 总嫌上网时间太少，不能满足要求。
11. 长期希望或经过多次努力减少上网时间，但未成功。

