

# “网瘾老人”为何越来越多

凌晨两点半,家中的一间房内还隐约透着亮光,北京市民王明(化名)知道,这是他年近七旬的爷爷又躲在被窝偷偷刷短视频。“现在天天也不出去遛弯了,只要一没事就玩手机,有次家里烧水没注意,差点把厨房烧了。他本来眼睛就有问题,晚上玩手机还不关灯。”王明说,自己劝了爷爷好多次,但往往过几分钟他又会把手机拿起来。

这种情况并非个例。之前很多年轻人沉迷于网络世界,让家中很多上了年纪的长辈不解甚至责怪。随着互联网的普及以及App适老化改造,许多“银发族”会熟练地使用智能设备,但给其带来便利的同时,许多老年人也沉迷于网络中难以自拔。老年人沉迷网络,不仅会引发一系列健康问题,还可能因对各种套路缺乏了解和警惕而上当受骗。专家认为,“银发族”网络成瘾不仅有缺乏陪伴、希望借此消除代沟等家庭方面的原因,还有社会方面的原因,解决老年人网瘾不仅需要家人的引导,还需要整个社会参与。



## 智能手机日益普及 老年人群沉迷网络

近日,“父母沉迷手机怎么办”成为年轻人社交的热门话题。不少网友表示,自己的父母成了手机不离手的“网瘾老人”,不去散步不去下棋,每天在家躺沙发上刷手机,“打不得骂不得,道理还不听”,子女劝了根本没用,往往是左手刚放下手机,右手又拿起来。

今年5月11日发布的第七次全国人口普查主要数据显示,我国60岁及以上人口超2.4亿,他们的生活状态和精神需求如何,能不能跟上日新月异的智能化社会步伐,成为整个社会关注的热门话题。

中国互联网络信息中心发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2020年12月,我国已有近2.6亿名“银发网民”(50岁以上),60岁以上老年网民占9.4亿网民人数的10.3%,而且用户增速高于全体网民,成为网民的重要增量和组成部分。

与此同时,国家和地方适老化政策频频出台。工业和信息化部决定自2021年1月起,在全国范围内组织开展为期一年的互联网应用适老化及无障碍改造专项行动,相关企业纷纷推出“适老版”的相关产品和服务,切实解决老年人上网难题。

随着互联网的深入发展,人们对“老年人不会上网、不会用智能手机”的刻板印象正逐渐消失,许多老人玩手机一点也不比年轻人差,网瘾也不再成为年轻人的“专利”。《2020老年人互联网生活报告》显示,0.19%的老人在一些App上日均在线时间超过10小时,超过10万名老人几乎全天候生活在移动网络上。60岁以上的老年用户日均使用时长达到64.8分钟,平均每个老年用户一天登录5次App。

为何会出现越来越多的“网瘾老人”?北京市社会科学院研究员谭日辉告诉《法治日报》记者,随着智能手机的逐渐普及,老年人使用智能手机比例逐年提升。在老龄化程度加深背景下,子女长期不在身边,空巢独居老人数量增加,网络技术的便捷快速、娱乐化加深了老年人对互联网的依赖。

中国劳动关系学院法学院讲师李静认为,在这背后可能还有资本的力量推动。“老年手机在静音状态和没有任何操作的情况下,有些App会自动弹出一些广告,声音非常大,并且充斥整个屏幕。通过手机设置可以关掉一些,但不能完全屏蔽掉,而年轻人用的手机基本上不会出现这些情况。”

李静说:“有些老人上网是为了能够维系家庭情感和熟人社交圈。为了和晚辈有共同语言,有些老人还学着用手机去玩游戏,接触自己从不了解的领域,结果却造成自身网络成瘾。其根源还是在于老人缺少家庭有效陪伴,同时也需要在网络时代中找到存在感。”

除了这些原因,经常和老年人打交道的北京通州“老有所玩”玩具店店长宋德龙发现,有些老人是因为找不到别的玩乐方式而选择上网。

6月8日下午3点多,《法治日报》记者在天津市河东区某网吧内看到了李大爷,一头白发的他在一排年轻人中间格外显眼。李大爷说:“学会上网后,我感觉许多游戏挺有意思的,于是常来网吧玩。平时子女会经常来看我,但我也应该有些自己的乐趣,现在又没有什么专门给老年人玩的东西,如果有的话我想也能减少上网的时间。”

有专家表示,老年人退出职场后闲暇时间逐渐增多,更容易产生孤独感,而互联网能够给他们的生活带来新的空间和精神寄托,加上老年人身体机能减退,自律能力下降,因此容易沉迷于网络。

## 网瘾危害不容小觑 极易落入电诈陷阱

最近,安徽省宿州市的马大爷沉迷手机群聊。有群友在微信群中告诉他,现在只需每月缴纳一定金额的会费成为会员,就可以参与某国家项目资产,获得高额福利回报。马大爷禁不住群友的推荐,掉进了民族资产解冻的陷阱中。正当马大爷做着发财美梦时,宿州市公安局埇桥分局桃沟派出所民警尹传宗在日常走访中发现了这一情况,并及时将骗子的诈骗手法剖析给马大爷听,他这才恍然大悟,避免了遭受更大的财产损失。

尹传宗告诉《法治日报》记者,如果能够通过网络结识新朋友,找到更多有趣的生活方式,对于老年人来说无疑是好事一桩,但不能过度沉迷。

马大爷的遭遇并非个例,中老年市场潜力无限,一些别有用心者将老年人视为“新韭菜”,设置各种圈套获取老年人的信任,趁机“收割”。尽管中老年人生活经验丰富,但面对刚接触不久且纷繁复杂的网络环境和真伪难辨的诈骗手法,他们极易落入诈骗团伙的陷阱中。

腾讯110平台发布的《中老年人反欺诈白皮书》显示,2019年上半年,腾讯110平台共受理中老年人受骗举报超过两万次,其中97%的受骗者曾遭资金损失,金额从百元到数万元不等;天津市公安局近日公布的全市今年以来破获的电信网络诈骗现行案件统计结果显示,老年人群体虽然占比不大,但是却往往容易发生被诈骗数额较大的案件,致使受到较大的损失。

除了容易受骗遭受财产损失,老年人对网络过分依赖,对自身健康也会产生较大负面影响。据了解,老年人眼表功能较为脆弱,长期看手机更容易带来眼部不适和病变。除了干眼、视疲劳等眼部疾病,长时间刷屏还易引发神经衰弱、肩颈腰疼疼痛、食欲减退等健康问题。有医生表示,自己曾接待过多位因长时间玩手机而出现重影等症状的老年患者,经强制戒掉手机后病情才逐渐缓解。

谭日辉说,与年轻人比,老年人在成瘾对象、持续时间以及后果影响等方面存在差异,往往产生的危害较大。长时间沉迷网络,不利于老年人身心健康,影响健康老龄化,积极老龄化进程。网络资源鱼龙混杂,老人不易分辨真伪,风险意识较淡,容易上当受骗。

李静认为,在精神依赖性方面,老年人要比年轻人强得多。年纪大了后,老年人可能会遭受各种冲击,比如和子女关系淡漠、老朋友去世等,孤独感会更加强烈,这种孤独感又会加深他对现有的某些人或事的依赖性。“比如老年人喜欢某个主播,如果看不到心里就会不舒服,这种情况下如果有人让他打赏或者‘奔现’,很容易就会上当受骗。不仅造成财产损失,精神上也会受到创伤,这种打击比年轻人来得更加严重。”

“此外,有些老年人可能会受短视频以及朋友圈转发的一些养生文、治病经影响,有病了也不去医院诊治,而是迷信各种偏方,结果导致病情延误。总之,老年人网瘾产生的危害应受到重视。”李静说。

## 引导树立正确观念 真正实现老有所乐

“老小孩儿,老小孩儿,老年人老了之后,会有类似小孩子一样的好奇心和探索欲,对此不应一味限制,而是要合理引导,就像对待年轻人网瘾一样。”李静说,老年人学会上网后,会对其出行会带来很大便利,能够让老年人紧跟这个时代的步伐。通过网络可以交到朋友,也可以多和老朋友联系,还能够拉近和子女之间的距离,因此对于老年人上网这件事应辩证看待。

谭日辉说,老年人正确“触网”,有助于扩大老年人社会参与的广度和深度,享受社会发展红利;有利于老年人自我实现、自我表达,保持身心健康;能够让大众改变对老年人的刻板印象,促进社会和谐;在学习型社会背景下,老年人合理“触网”能够提升老年教育质量,真正实现老有所学、老有所乐。

接受采访的专家表示,要想推动形成老年人参与数字生活的良好环境,需要家庭、社会等多方面配合共同推进。

与此同时,适老化水平还应该继续提升。《法治日报》记者在调查中发现,目前适合老年人的玩具不仅生产厂商少,而且相关标准较为缺乏,公众甚至老年人自身都对此了解不多,其中还不乏误解的声音。

宋德龙说,要想改变这一现状,可以将老年玩具投放到社区中心、广场等地扩大影响,和旅游景点结合,在景点和商场里面设立老有所玩乐园等。未来,或许老年乐园会像儿童乐园一样普及。“这些离不开政府和有关部门的政策支持和引导,以及媒体的宣传。”宋德龙说。

除了加强适老化改造,整个互联网环境还应更加“护老”。谭日辉建议,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;老年人自身要树立正确的网络工具理念,既要认识到沉溺网络的危害,同时也要在家人帮助下,通过自身知识结构的不断完善打造网络安全网,学会区分真假信息。

李静说,目前许多短视频直播平台、手游网游等已经推出了青少年模式,相应的也可以推出老年人模式,从平台处进行监管和控制,对不适宜老人、老人容易形成依赖的内容不进行推送,从根源进行分流和管控。“社区、政府和社会机构可以多组织一些户外的活动,尽量丰富活动形式。可供老年人选择的东西多了,沉迷网络的老人会慢慢变少。”

尹传宗提醒,子女或者社区工作人员等在教会老年人如何上网的同时,也要传授给老年人基本的网络安全知识。比如开展培训活动、宣传活动、家庭成员交流等,通过实际案例让老年人对此有直观了解和体会,从而增强网络安全意识。

谭日辉说,开启安全、人人可及的互联网“老年模式”,需要有关部门、社会组织、家庭、互联网平台等多方共同努力。只有更好地保护老人们免受网瘾的侵袭,让手机和网络不再成为老年人的唯一依靠,老年人的网络权益才能得到真正保障,才能真正享受到科技进步带来的智慧福利。

(王阳 张守坤)