

# 银发低头族的网瘾戒不戒?

整天抱着手机不放,时刻离不开Wi-Fi,离开网络就坐立难安。

如今,这已不是年轻人的专利。北京晚报记者发现,随着网络技术和智能手机的普及,越来越多的老年人过上了网络生活,甚至患上网瘾,当起低头族。

不过这瘾要不要戒,却遭遇意见纠结。不戒,长此以往伤害身体;戒,老人又不愿回到“原始生活”。



## 沉迷微信

### 母亲狂刷朋友圈

几年前,北京市民晓青的母亲退休了,突然闲下来没有事情做,老人每天懒洋洋的。晓青把自己和老公的开心网账号移交给了她,里面有不少人在玩偷菜游戏,晓青让母亲每天登录一次,帮忙收收菜收收花。

本意是给母亲找点“营生”,谁知老人很快兴趣大增。两个账号不过瘾,她还无师自通地给自己和老伴都注册了账号。一天几次四个账号轮番登录,甚至还用小本记下来各个账号都种了哪些菜,养了哪些动物,以及它们成熟的时间,生怕被别人偷去。看着老伴沉迷偷菜游戏,晓青的父亲向孩子抱怨,不能让老太太这么玩。“有一回你妈半夜起来上厕所,还开电脑收了一圈儿菜呢!”

为了转移母亲的兴趣,晓青先斩后奏地买了智能手机,手把手教会她使用微信。匹配通讯录后,母亲陆续加了不少小学同学、中学同学,还有以前的老邻居、老同事。虽说以往彼此也都有联系方式,但一个个约太麻烦,除非婚丧嫁娶,大家很难凑在一起。而通过微信群,谁提议组织个什么活动,立刻就能得到响应。

自从玩上微信,母亲渐渐变得活跃起来,登山、徒步、烧烤,参加了好几次集体活动,还约着朋友一起去了台湾、云南旅游,自然而然对偷菜也失去了兴趣。看着母亲愿意走出家门,晓青也暗自欣喜。

然而好景不长,近一年来,随着加的好友和群越来越多,母亲又渐有沉迷微信的趋势。和老伙伴交流孙辈养育心得、发送养生知识,每次出去玩后互相传照片,大家还要乐此不疲地制作电子相册……尤其朋友圈,晓青的母亲看得尤为认真,每条都要评论点赞。

前几个月,晓青的母亲曾来北京小住一段时间,帮忙照顾怀孕的晓青。可常常一家人吃完了饭,整理好了厨房,母亲却一个人静悄悄留在餐厅。晓青探头一看,老人直接坐在餐桌边玩上了手机,戴着老花镜十分投入,有时甚至能一直玩到该准备下一顿饭的时间。母亲自己沉迷手机,却对晓青要求颇严。只要发现她一拿手机,就会在旁边念叨“有辐射”“眼睛要不要了”……老公偷偷吐槽,“咱妈还总说你呢,我看她才是低头族”。

### iPad 不离手

#### 看小说看出颈椎病

“我不爱弄微信,心累。”71岁的陈建生,是退休同事中的“老大哥”,几年前,受朋友推荐,他也学起了上网。

仗着自己爱钻研的劲头,没有半年的工夫,陈建生就成了“电脑通”,不光是上网游戏、聊天,他还学会了使用 Office 等办公软件,平时老年朋友们需要网上找些资料,陈建生也是主动代劳。

两年前,换了智能手机的陈建生,开始琢磨起微信等社交软件,自己注册后,他还到处做“义务宣传员”,同事群、亲戚群,外加集邮等同好群,陈建生的手机可谓“一天从早叫到晚”,光阅读各种信息,就要花掉他两三个小时。

“最开始每条都看,能回就回,后来觉得这样有点问题。”加入的群越来越多,陈建生每天花在微信上的时间也逐渐增长,与此同时,他发现自己的“微信圈”慢慢变了味道。

也许是老年人对待网络的态度过于认真,也许是网络交流容易词不达意,陈建生发现,微信群里每隔几天都会有朋友发一些“怪话”,乃至会发生争吵。

“都没正经事,无非就是谁给谁的朋友圈评论的不对,要不就是对问题看法不一。”吵得多了,还有朋友私下打电话诉苦,让陈建生不堪其扰,“没手机的时候,也没这些事。本来为大家一乐的,群里吵起来,最后倒成了我这个发起人的不是。”

“儿子跟我讲过,对待网络不能太当真。可有的老人不这么想,你发个笑话,他就能想半天。你朋友圈转篇文

章,他又能琢磨半天,怎么评论合适,该不该点赞。”2016年初,陈建生的微信群又一次吵了起来,起因只是一位群友转发的信息,没人给予回复,群友觉得受了冷落,却又有人评论说不要太敏感:“有的人朋友圈发篇文章,就等在手机边上看有谁点赞,谁点得快,别说年轻人了,这我都不理解。”

一来二去,陈建生决定远离“朋友圈”,过回自己的清净日子:“我跟他们说了,我还是打电话,微信我是不看了。”

即便如此,陈建生还是没有能够脱离网络的“魔爪”。不聊微信,他又开始在网上浏览各种小说和新闻,每天从早上开始,可谓 iPad 不离手。

“最开始我把四大名著看了一遍,后来我儿子给我下了网络小说,你别说,还挺好看的。”看过《盗墓笔记》《鬼吹灯》,也看过《琅琊榜》,陈建生最爱看的还是有关历史的小说:“原来我觉得这些年轻人就是瞎编,但看过才发现,确实有不少有才的。”

这个小说看了大半年,陈建生的脖子终于“报了警”。

“8月底有一天,我早上起来一抬头,这个晕啊。上医院一查,大夫说我这是颈椎病犯了。”陈建生坦言,虽然明知颈椎病与天天用手机、iPad 有关,但习惯养成不好改,毕竟网络信息丰富多彩,“跟抽烟似的,突然戒了还有点难受。我儿子也跟我说好多次了,要注意时间,可我这老人平时没事啊,有时候一看两三个小时,才发现时间过得还挺快。”

### 找成就感

#### 搜集信息与人分享

“我爸这网瘾可不好戒,因为他上网还上出了成就感。”眼见着父亲经常抱怨头疼脖子酸,孙达总希望老爸能够少用手机,劝过几次却没有效果,默默观察的孙达发现,网络对于父亲而言,不仅仅是娱乐工具这么简单。

“我爸上网技术不错,不管是新闻还是段子,他都比朋友早点知道。所以他发到群里,就有人夸他水平高。”表扬得多了,孙达的父亲孙老先生就使用更多的时间搜集各类网上信息,自然花去不少时间。

如果光是网络聊天,还谈不上网瘾,可孙老先生每天还要玩手机游戏,按照孙达的观察,父亲每天与手机为伴的时间,不低于十个小时:“手机游戏都有等级,我爸就每天要跟别人对战、评分,玩得不亦乐乎,现在级别还真高。你让他别玩了也不行,他还惦记着那级别呢。”

平时茶余饭后,孙老先生也会主动向孙达提起自己的网络生活,“谁谁谁不懂,我给他讲解了”,“今天游戏又赢了几盘惊险的”,言语中透着自豪。

“老人有这爱好,至少锻炼脑子,你非拦着似乎也不好。”遇到自己搞不懂的,父亲总来找孙达解答,看着七十多岁的老人还能不断学习,孙达也体会到网络的有益一面,这让他颇为纠结,“我身边几个朋友都有类似的情况,拦也不是,不拦也不是。”

而在孙老先生眼中,儿子的顾虑让他觉得欣慰,但没有必要。

“我这么大岁数的人了,能控制自己,真要不舒服了,我就不玩了,去干点别的。”孙老先生表示,每天花在手机上的时间虽然长,但自己为了健康,会愿意减少看电视等活动的时间,腾出一点工夫做做运动:“我现在运动量也大不了,活动一下就行了。”

在孙老先生的观点里,使用手机、电脑,与书法、画画等爱好,也没有什么区别:“孩子们不理解,我们年轻时,没有那么多信息让你了解。现在有了手机,想看什么都有,这不是好事儿吗?”

(部分受访者为化名)

(吴楠 魏婧)