

# “斗地主”“鸡汤文” 老人为何 放不下“网瘾”

老人上网玩游戏早已不是新鲜事。最近的一项调查显示,《王者荣耀》玩家中,“爷爷级”的玩家居然占到了3.5%。

随着智能设备的普及,不但越来越多的老人加入到了网民大军中,甚至还出现了“网瘾老人”。《北京晚报》记者发现,这些所谓的“网瘾老人”,只是泡在网上的时间较长,大多数老人只是会玩游戏、发微信等一些简单操作。总体而言,老年人的网络生活比较单调。

## 网上“斗地主”一斗斗一天

在子女眼里,60多岁的王师傅是一个标准的“网瘾老人”。除了买菜做饭遛狗,王师傅每天最多的时间就是坐在电脑前面。在QQ游戏平台上,王师傅的斗地主已经达到了“大地主”级别。王师傅熟练地按下快捷键,屏幕上立即显出一行字:“快点儿吧,我等得花儿都谢了!”

其实,王师傅在网上斗地主才一年多多的时间。退休前,王师傅就爱和工友打斗地主。退休之后,闲不住的王师傅在女婿的公司帮忙,公司里都是年轻人,王师傅和他们没有共同语言,有时,王师傅在办公室里坐一天也搭不上几

句话。看他实在憋得慌,一位小伙子教他在网上斗地主,对网络一窍不通的王师傅来说,仿佛打开了一扇新世界的大门。

不到一年,王师傅不再去上班了。让家人惊讶的是,回到家中,王师傅似乎对家里养了多年的小狗失去了兴趣,自从学会了在网上打牌,王师傅在网上打牌的时间越来越长,甚至有时能打一天。

让家人多少感到意外的是,除了斗地主,王师傅几乎不会其他的上网操作,甚至连打字都不是很利索。按照王师傅的说法,他玩斗地主只是为了消磨时间。

## 从智者变成“糊涂老人”

与王师傅的家人相比,小刘更加担心父亲上网之后“内在”的变化。小刘说,父亲以前在单位是一位干部,精明干练。可自从学会微信之后,人就变得絮叨了不少,每天都会给他发许多的“鸡汤文”,甚至还会转发一些明显是谣言的文章。

“什么‘喝冰水会致癌’‘吃海鲜不能喝橙汁’,这样一看就没谱的文章,我爸却深信不疑。”小刘说,他和父亲说过很多次,结果却收效甚微。每次提醒之后,老刘虽然删掉了文章,但不久,一些新的谣言又出现在他的朋友圈里。

“许多都是用常识就能判断真假的,可他就是看不出来!”小刘气呼呼地认为,父亲

是真的“老糊涂”了。有的时候,小刘甚至想屏蔽父亲的朋友圈,但父亲的回答却让他下不去手。老刘辩解道,他只是为了让在外打拼的儿子多注意身体。

在父亲上网的问题上,小刘感到了深深的无力感。他说,他现在最担心的是父亲会遭遇网络诈骗。他引用了网上的一段话来概括自己的状态:眼睁睁看我爸变成一个“网瘾”老人,品位判断力不断下滑,思考能力和见识都在缩水,人云亦云地在各种中老年群体转发“深度好文”“即将被删”“良知敢言”中打转。而这一切,都完全地被包裹在一种“信息爆炸时代站在繁华丰富潮流尖端”的自我认知里。

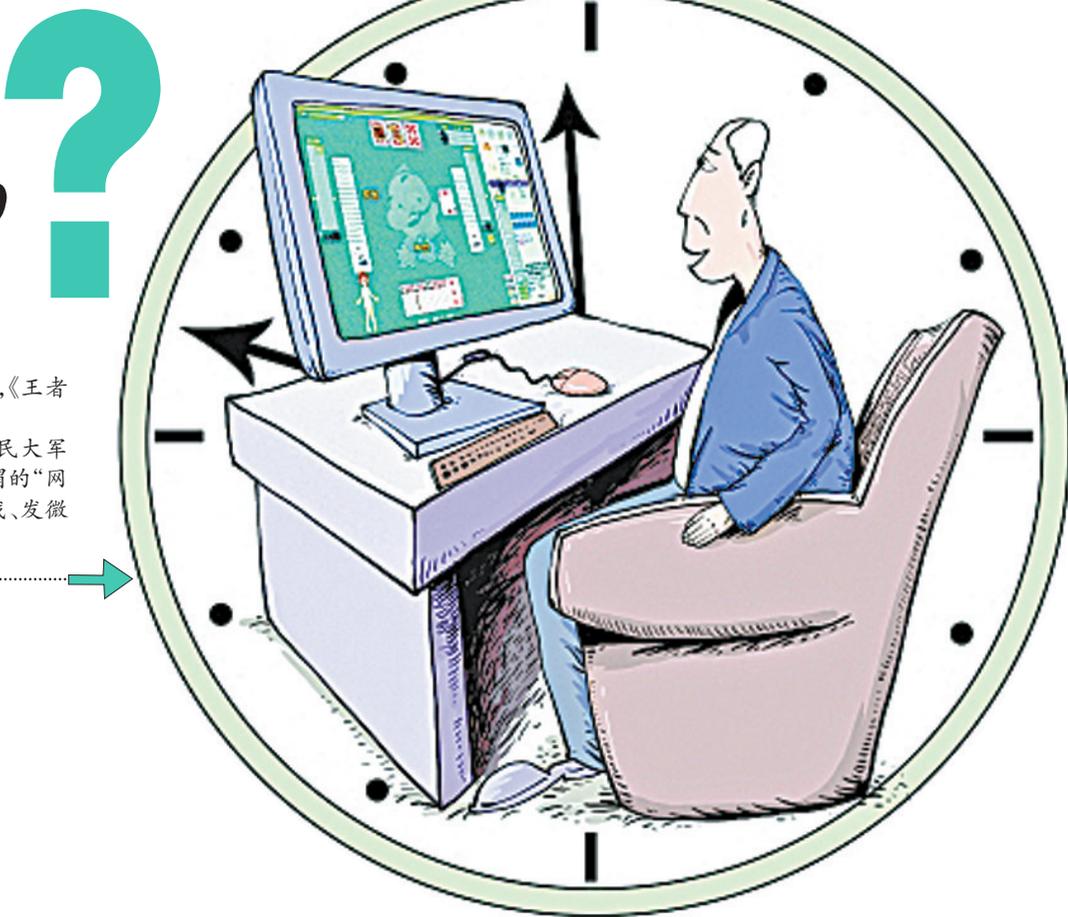
## 有网瘾主要是会的太少

作为专门教授老人上网的公益组织,上周,夕阳再晨社会工作服务中心发出了一份“中老年使用网络状况调查问卷”。在这份问卷中,首次对老年人的“网瘾”问题进行了摸底。“夕阳再晨”联合创始人罗旭介绍,问卷不仅对老人每天上网的时间、上网做什么进行调查,还设置了诸如“是否会为了增加满足感而增加上网时间”“能否控制上网时间”等问题。

“这些问题都是从侧面提问的,其实主要关注的还是老

年人的‘网瘾’问题。”

一位养老行业的从业人士分析,一些老人之所以会成为“网瘾老人”,主要是还没有做好准备去过老了之后的生活。“这就好比一位职场女性突然当了家庭主妇,她会很长时间不知道干什么。”为了填补这种空虚,老人会选择在网上给自己找事做。但由于使用网络的技术有限,大多数老人只会玩游戏、发微信,结果就成了“鸡汤文”的传播者、“斗地主”的铁杆粉丝。



## 还缺一个友好的网络环境

不得不承认的是,在网络时代,老年人属于网络弱势群体。罗旭说,网络给老年人带来方便的同时,也充斥着大量虚假信息,让老人在网络世界中无所适从。

最典型的表现,就是老人转发的内容良莠不齐。为了方便老人们交流,“夕阳再晨”志愿者建立了微信群。罗旭说,许多老人会在群里转发一些活跃气氛的搞笑视频,也会转发一些类似“成熟女人必须学会的十件事”之类的“鸡汤文”,有的老人还会转发一些养生类、科技类的谣言。有时,一些在网上比较活跃的老年人还会“刷屏”,一天能往群里发好几条。

罗旭发现了一个有趣的现象,老人们在微信群里要比在朋友圈里活跃得多。他说,老人有顾虑,认为发朋友圈会被陌生人看到。相比之下,老人认为微信群更加安全可靠。基于老人上网的特点,“夕阳再晨”专门设置了两门课,一门是教老人如何辨别谣言,一门是教老人如何预防电信诈骗。

罗旭说,辟谣课是以案例的方式,展示朋友圈里的一些谣言,这样老人在课堂上就会有所醒悟。讲完案例之后,志愿者还会总结一下朋友圈谣言的一些共同点。比如标题带有“震惊”“再不

看就晚了”“不转不是中国人”之类字眼的,基本上都是谣言。另外,微信上还有一些专门辟谣的公众号,通过这些公众号,老人就能知道他们转发的内容是不是谣言。不过,相比一些养生类、科技类的谣言,危害性更大的是电信诈骗。罗旭说,网上有一些信息虽然披着无害的外衣,但对老年人造成巨大的经济损失,所以他们把预防电信诈骗也开成了一门课。

乐观地说,老年人大多有比较固定的生活习惯,学会上网对他们的生活习惯影响不会太大。而且老年人毕竟有着几十年的生活经验,并没有人们想象得那么容易被骗。不过,网上的内容有好有坏,不但需要有人引导,老人自己也要有判断力。

“年轻人上网,可能喜欢刷微博、玩手游,而老人感兴趣的却是网上挂号、电子支付这些能给他们的生活带来方便的东西。”罗旭说,老人能够把他们教的东西用起来,用互联网丰富自己的生活,就已经很圆满了。从授课的实际情况来看,老年人上网还大多停留在初级阶段,许多老年人在学习上网知识时仍比较吃力。

(王琪鹏)

## 夏季防三“邪” 试试中医方法



夏季是四季当中最难养生的季节,原因和夏季邪气(暑邪、湿邪及寒邪)复杂关系密切。贵阳中医学院第一附属医院治未病中心副主任医师夏景富提供了一些避免邪气侵袭的养生方法。

### 一茶一饮避暑邪

暑邪是夏季最主要的邪气,出汗过多会带走体内津液,甚至导致气阴两虚。而高血压、脑梗中、冠心病等病都与此有关。方法如下:1.洋参茶:将西洋参8—15片、碧螺春几叶,用80℃的水冲泡。补气、解暑、防暑。2.薄荷青饮:西瓜翠衣(西瓜皮最外一层薄薄的绿皮)6g、莲子芯7枚、薄荷叶3片,热水冲泡。清热、解暑、除烦。相较洋参茶,薄荷青饮清暑热的效果更胜一筹,但补气、缓解疲劳的效果稍逊。

### 佩戴香囊祛湿邪

湿邪的主要影响是损伤人的脾胃功能,导致厌食、腹胀、腹泻、身体消瘦。方法如下:1.祛湿香囊:肉豆蔻、砂仁、丁香各5克,佩兰、藿香各10克,混合装入香囊中。2.辛凉饮:薏米30g,藿香、佩兰、白豆蔻仁各3g。先煎煮薏米半小时,然后用薏米汤来冲泡另外三种药材即可。

### 一杯姜水驱寒邪

夏天贪凉,容易导致寒邪入侵。可用两法预防:1.鲜姜饮:鲜姜1—3片,冲入沸水,待水温降至40℃时饮用。2.桂皮茶:桂皮3g用纱布包起,沸水冲泡即可。

(贵州)

## 征集

读者朋友们,本报新推出“家有父母”版,本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目,长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解,能给中老年人的保健养生提供科学指导;如果你家中有张泛黄的老照片,愿意与我们分享它背后的故事;如果你想感怀过去,或是分享父母相濡以沫的爱情故事,欢迎读者朋友们积极参与!

### 参与方式:

- 1.投稿邮箱:pdswbqg@126.com
- 2.拨打晚报热线电话:4940000