



# “网瘾老人”引儿女担忧

□本报记者 李科学

每天躺在沙发上刷手机,半夜还不睡,不出门不锻炼,子女劝说也不听……数字化时代,一些老年人惊喜于网络带来的新世界,却也引发了一些麻烦。今年全国两会期间,全国人大代表柯云峰建议建立短视频老年人“防沉迷”系统引起热议。

老年人曾经被视为网络时代的脱节者。随着多种适老化政策的出台,电子产品、软件纷纷推出适老化版本,加上有社区志愿者义务指导,很多老年人逐渐学会了用手机和电脑上网“冲浪”。然而,一部分老年人过度沉迷网络,甚至影响了正常生活,让子女格外担忧。对此,3月16日,平顶山学院副教授、国家二级心理咨询师刘志平表示,老年人会使用智能手机上网并非坏事,但要适可而止,让老年人从网络沉迷中解脱出来,也需要社会各方面的关注和努力。



(资料图片)

## 沉迷短视频 女儿很无奈

“一天天的就知道刷抖音、快手,不停事儿,一刷就是老半天。到了晚上,大半夜还不睡,实在困得不行睡着了,小视频还一条一条自动播放着,声音可大,我只好起来关掉。”3月15日上午,提起已经年过七旬的母亲,家住新华区三环佳苑小区的王欣十分无奈。

父亲前些年因病去世,母亲一直跟着王欣居住,还帮忙给孙子做饭。两年前,孩子考上高中住校了,老母亲突然闲了下来。王欣和丈夫工作都忙,经常不在家,为了不让母亲感到无聊,她教会了母亲手机上网。一开始一切还正常,后来母亲就迷上了抖音视频,不光刷,还学会了发视频,日常生活无巨细都是素材。“她也不爱出门,在家吃个饭、换件新衣服都要发,也不管有没有人看。天天就是不停地拍抖音、发抖音,刷小视频,跟走火入魔似的。”王欣说,前一段天气好,春天的花开得格外漂亮,她领着母亲出门,到湛河堤转了转。母亲倒是挺高兴,但没欣赏几眼,又开始忙着发视频,“不停地拍视频,真正看花的时间总共也没有一分钟,剩下的时间都用来拍视频、发抖音了”。

由于母亲的手机流量总是超额,有时一个月能超几百元,王欣无奈只好装了宽带,给母亲手机在家设置了Wi-Fi上网。“我妈以前用的是我们淘汰的旧智能机。自从迷上抖音,她老嫌手机卡顿,要买新手机,不买就生气。没办法,前一段又花3000多元给她买了部新手机。”

王欣也总是劝母亲,少玩手机,多出去转转,但母亲从来不听。“别的不说,多毁眼啊。还有一阵子,妈因为老是举着手机,胳膊、肩膀都是疼的,休息了好长一阵子才缓过来。”平时,母

亲吃饭时也总盯着手机,像个孩子似的。这都让王欣十分担忧。“孩子小时候,我们每天要陪着孩子玩手机。现在好不容易孩子大了,懂点事了,没想到还得劝说妈妈少玩手机。”

市民魏女士也很忧心。75岁的父亲每天早晨一睁眼就摸枕边的手机,看看自己微信朋友圈转发的“鸡汤”文和养生信息收获了多少赞,留言也必回,半夜醒了还要拿起手机看上老半天。最让魏女士头痛的是,不少所谓的养生信息常常带着购物链接,诱导老年人消费,“父亲也不是没上过当。他曾经根据广告链接花几百元买了一罐羊奶粉,寄过来只有半罐粉末状物体,明显不值这价”。但父亲依然热衷于在微信、抖音平台上买东西,几块钱包邮的纸、十几块钱的水果或者衣服,“其实质量真不咋地,他还特别高兴地跟我们显摆,好像占了多大便宜似的”。

## 玩电脑游戏 成“网瘾老人”

今年76岁的张大爷没别的爱好,就喜欢在網上斗地主。老两口家住光明路北段,原先和孩子们住在一起。几年前,孙子大了,家里不够住,为了方便照料老人,儿子小张在同院买了套房子搬了出去。

自从孩子搬走后,张大爷开始尽情“享受”生活,学会了上网。他原先就爱打牌,这几年学会了在电脑上斗地主,每天吃过饭就坐在电脑前玩。有时正玩得起劲,赶上老伴儿喊吃饭,嘴里应着,脚下却生了根,把老伴儿气得够呛。晚上更不用提,困了也不睡觉,烟一支接一支地抽,有时能玩到半夜十一二点。老伴看不下去,接连催促好几次,他才勉强从椅子上站起身,眼睛还盯着屏幕,恋恋不舍地去洗漱睡觉。为这,老伴儿没少和他生气。

“有几次我正上班,我爸不知道电脑上点错哪儿了,玩不成斗地主,急得一上午给我打了好几个电话,催着让赶紧去修修。”小张哭笑不得。偶尔出现网线故障,联不上网,张大爷就急得坐卧不安,一直给他打电话,“就迷到那儿了,恨不得白天黑夜都泡在网上”。

“老年人是得有个爱好不假,如果是和别的老人一样出去下下棋,锻炼身体,我们肯定不会说啥,可是不能影响身体、影响正常生活啊。”小张说,父亲缺乏锻炼,身体本就不太好,有时打牌赢了或输了还会情绪激动,让全家人担忧。为此,家人多次劝阻,掰开揉碎了和老人讲道理,就连孙子也不时跟着嚷嚷几句。渐渐地,老人也听进去一些,如今没事也会出去悠悠转悠,买买菜,偶尔还下下厨。“虽然还是玩,但比起以前好多了,只要老人家身体健健康康的,我们就知足了。”小张说。

## 专家提建议 自律加他律

“老年人喜欢玩智能手机是可以理解的。”刘志平说。不过,当下沉迷于手机确实成为一个让人忧虑的社会普遍性问题——在农村,从老人到孩子都爱拿着手机不停刷小视频,很快一两个小时就过去了。

老年人会用智能手机并非坏事。刘志平说,在智能化时代,不会操作手机出门坐公交车、扫二维码等都不方便。老年人空闲时间多,子女无法一直陪伴,老年人也很孤独,玩游戏、刷短视频等是消磨时间的方式。同时,老年人也能从中找到存在感,了解年轻人的生活和思维方式,觉得自己和社会还没有脱节,不至于落后太多。很多老年人还通过手机建立起社交圈子,和同龄老人一起游山玩水或闲话家常,对身心健康都是有利

的。

但事物具有两面性。“其实不仅是老年人沉迷于网络,自制力不强的孩子或无所事事的人都会沉迷于网络。”刘志平说,大数据算法精准地大量“投喂”,满屏都是真假难辨的内容推送。老年人辨识假信息的能力较弱,很容易上当受骗。

她举例说,有的老年人非常关注自身健康,被推送大量养生信息,其中一些老年人相信虚假广告、保健品而不相信医院,延误病情。另外,一条视频几十秒,但一条条刷下去往往容易忽略时间,转眼两三个小时就过去了,对视力、颈椎等的影响都不可小觑。再者,老年人神经系统衰弱,熬夜看手机导致睡眠紊乱,影响身心健康。也有个别老年人沉迷于手机耽误了正事,导致锅烧干、孙辈磕碰等,影响了与子女的感情。

“老年人沉迷网络时,别人的话是听不进去的,子女的话更听不进去。”刘志平说,尤其是子女劝说时如果带有责怪了口气,老人会更加反感,“油盐不进”。这时,可以把老人与孩子对等来看,老年人也同样需要陪伴。

不过,子女整日陪伴也不现实,就需要社会各方面给予关注,增强现实中的爱老、护老服务。比如,在社区设置老年乐园,投放一些适宜老年人的“玩具”如门球、乒乓球等,既有娱乐性、有益身心,活动强度又不算大,用以吸引老年人的注意力,增强交流互动,把他们从电子产品的诱惑中拉出来。从好的方面考虑,其实沉迷于网络的老年人至少愿意学习新事物,比不会玩手机要强得多,“老年人本身也应该有自我意识,紧跟时代步伐,保持不断学习,加强自律性,充分认识到沉迷网络的危害,回到正常的社交生活中来”。