

过半中老年人日均上网超4小时

如何让老年人数字生活更健康

提到沉迷网络,大部分人的第一反应都是青少年,然而近年来“网瘾群体”出现了“老龄化”趋势,“银发低头族”在增多。过度依赖社交媒体和网络群组,刷手机昼夜颠倒、茶饭不思,已成为一些老年人的日常生活状态。

中国互联网络信息中心发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年6月,中国网民规模达10.11亿,其中60岁以上网民占比达12.2%,约1.23亿人。而艾媒研究院发布的《2021年中老年群体触网行为研究报告》显示,51%的中老年日均上网时长超过4小时。

老年“网瘾群体”增加的原因何在?背后折射出哪些隐忧?应该如何引导老年人养成更健康的上网习惯?



适老 App 更适合老年人使用。(北京晚报资料图)

触网上“瘾”源自孤独感

家住北京的杨大爷年轻时当过兵,复员后进了农药厂,一直是单位的“文艺骨干”。照老伴的话说:“玩篮球、拉二胡、打扑克,只要是娱乐项目,他一沾马上就无师自通。”几年前,女儿为他买了智能手机和平板电脑,本为方便联络,谁知却带来一系列麻烦。

拿到设备没几天,杨大爷就“爱上”了这些小玩意儿,每天抱着不撒手,不是在线“斗地主”,就是追剧,吃饭匆匆扒拉几口,原本固定的饭后散步健身变得“三天打鱼两天晒网”,就连晚上睡觉有时候也要偷偷爬起来玩上两把游戏。

杨大爷老伴说:“年轻时候他脾气很好,我性子急,他都让着我,这一辈子都没怎么吵过架。谁知道越老反而越像小孩,为个破手机和我吹胡子瞪眼,像变个人似的。”孩子们更是心疼:“天天这么没日没夜地玩手机,别说是老年人,就是年轻人身体也吃不消。”

劝他少上网,话说了一箩筐,可杨大爷就是不为所动,甚至觉得是家人故意与自己作对,说得烦了还大发脾气。趁人不注意,杨大爷气鼓鼓地向记者小声抱怨:“他们都不喜欢我,不让我玩。”

“老年人网络成瘾背后的最重要原因是心理上的孤独感。”中国人民大学智慧养老研究所所长左美云教授指出,“身体活动能力受限,加之疫情以来尽可能减少聚集的防疫要求,老年人社交和娱乐活动少,而在线打牌、刷短视频等网上娱乐,拓展了老人的社会关系、增加了老人的娱乐方式。”

另外,从生理因素来说,随着身体机能的老化,人体脑结构也会发生变化,人的情绪控制和自我控制能力变差,更容易性情偏执,老人上网往往自己注意不到时间的流逝,等发现时已经过去很长时间。

何阿姨的女儿刘女士也有类似的困扰。身为大学工科教授的何阿姨属于不折不扣的“高知群体”,最近沉迷于网络上各种不知真假的“养生知识”,还热衷于转发给家人。

“每天除了工作和吃饭,我妈就坐在那里刷手机。”刘女士苦笑,“万幸的是她还只是停留在转发阶段,没把这些养生谣言挨个儿试一遍。”

左美云表示,老年人的信息素养相对较低,对于网络信息的甄别能力远不如年轻人,在大数据的围堵下,精准推送的“算法”让他们更易陷入“信息茧房”,变得执拗而不自知。

有“度”触网能保持精神活力

其实,“银发低头族”现象绝非偶然。身处信息化时代,老年人上网问题受到更多关注,本质上是因为中老年网民

群体大幅增长,这一问题不应被简单归咎于老人自身,更不能因噎废食、否认老年人接触网络新事物的意义。

理性看待互联网对银发族的影响,关键在于把握上网的“度”。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱表示,互联网时代信息技术的发展有助于突破传统空间限制,为实

现积极老龄化、提升老年人福祉创造新的机遇和平台。

黑龙江省佳木斯市的张奶奶接触智能手机已有四五年了,最开始是女儿手把手教她如何上网。起初,她用得也不熟练,只勉强会收发微信。如今随着不断学习,她俨然已是熟手——从看新闻到刷短视频,再到手机购物和生活缴费,无一不精。

更令张奶奶高兴的是,互联网拉近了与亲朋好友的距离。微信通讯录里除家人外,有不少当年的老同学、老同事,逢年过节相互问候,婚丧嫁娶也会通知,张奶奶并不感到寂寞。每每到新本领,张奶奶都很开心。

或许在年轻人看来,这样的“探索”简单得有些幼稚,但对于一位非“互联网原住民”而言,不断探索到的新内容能让她在精神上保持活力。

如今,张奶奶早晚接送外孙女上下学,白天坚持锻炼身体,

抽空研究和探索互联网这片“新天地”,每天的生活充实而快乐。

“与从不使用互联网的老年人相比,触网老年人社会适应能力更强,与家人、朋友的交流频率明显增加。但如果过度使用,所带来的负面效应则会抵消掉正面影响,对老年人的身心健康不利。”靳永爱说。

左美云认为,适当接触网络有助于培养老年人的自信心和成就感,可以减轻他们对于“被时代抛下”的恐惧与无助。同时,互联网扩展了老年人的社交圈,能够缓解孤独感,让老人们找到快乐。而使用智能手机必需的划动屏幕操作、老年人喜爱的在线棋牌等益智类游戏,让老年网民们积极动手动脑,客观上有助于老年人身心健康。此外,蓬勃发展的VR、AI等新技术,在将来甚至可以模拟策马奔腾、攀爬珠峰等场景,通过高新数字化设备让老人们感受到“第二青春”。



老年人也爱用手机自拍。(新华社资料图)

多方护航老年人融入智能时代

近年来网络和电子产品“适老化”问题越来越受到社会关注,“不要让老人被智能时代抛弃”成为很多人真切的呼声。

2021年1月起,工信部在全国范围内开展为期一年的“互联网应用适老化及无障碍改造专项行动”,首批将完成与老年人等群体工作生活密切相关的115个公共服务类网站和43个

手机APP适老化及无障碍改造,让老年人可以用到更多界面简单、操作便捷的服务产品。

“字大了、功能简单了,用得更直接、更舒服。”家住湖南的潘奶奶说,在许多应用适老化改造后,确实方便多了,但随着易用性增长的还有她每天的上网时间。“不管是买东西还是看视频,都不断有我感兴趣的新东西刷出来,其实有时候也不想一直玩了,但就是有点管不住自己。”

一些APP的适老化大多局限于放大字体、图标,提高对比度,兼容读屏软件等方式,在算法上并没有太多考虑到老年人的使用特点。

正如某购物APP上线的“长辈模式”,其中依然不乏与大品牌相似度极高的劣质产品推荐、夸大实际功效的广告,不改变电商营销的算法,所谓的“老年模式”不仅无法为老人提供便利,还可能成为无良商家诱骗老人购买劣质产品的帮凶。

“企业应加强自身的社会责任感,积极改进自身算法,在识

别到用户为老人时避免单纯的相似性推荐,尽可能避免老年网民陷入“信息茧房”、进而上瘾。”左美云说。

“帮助老年人更好、更正确地使用互联网,离不开国家、社会、企业和家庭各方共同努力。”靳永爱指出,企业还可以在自己的应用内加入时间提示功能,老年人使用到一定时间后,自动提示“已使用时间”“请注意”等信息,提醒老人自我调节。同时,政府部门也可以鼓励社区结合反诈防骗工作,组织老年人安全用网等“干货”培训,帮助老年人更好地使用互联网,充分发挥老年人用网的正面效应。

左美云强调,相关部门要做好老年大学的资源投放,通过经济补贴、荣誉鼓励等方式,促进老年人积极主动融入社会,减轻他们的孤独感和不安感。此外,社区应多组织户外活动、才艺表演,增强其他文娱方式的吸引力,并加快社会设施的适老化、无障碍化建设,为老年人出门提供便利,让老年人愿意出门、出得来门。

(人民日报)

谈骨论筋

特邀:无锡易可中医医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡传承人王杰和大家说说“筋与骨”的事儿。

腰椎受凉,痛得直不起腰 特色“治筋”防复发

锡山区 吕女士:4年前被诊断有腰椎病,最近早上在公园跑步时受了凉,腰痛得直不起来,拍片却问题不大,这是咋回事?

王杰:颈肩腰腿痛怪骨,劳损、受凉等,都容易造成“筋伤”,但目前的拍片还不能精细地辨别“筋伤”。临床上,不少患者出现了严重的疼痛,但片子拍出来却问题不大,所以医生一定要上手诊断。

谭氏筋伤中心三阶段不手术“治筋防复发体系”,针对深筋浅筋,均有治疗方法,如高频电火花、中药熏蒸、筋膜刀、海派膏方等,特色治筋可避免复发。



治筋达人教你练“筋”

在临床治愈后,可以练易筋经导引十二势的“打躬势”“卧虎扑食势”,筋柔骨正防复发。