

颈椎病、干眼症、社交功能下降…… 越过“数字鸿沟”的老人 如何跳出“数字沉迷”



古人是怎么养老的？盛唐诗人王维晚年赋诗“松风吹解带，山月照弹琴”，听松抚琴，一派悠然；宋代词人李清照暮年填词“枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳”，看书赏雨，亦是闲适。

时至今日，随着移动互联网和智能设备的迅速普及，手机在老年人的生活中扮演起日趋重要的角色，通过一块屏幕就可以“听松、抚琴、看书、赏雨”。但是，老年人在跨越“数字鸿沟”之后，陷入“数字沉迷”的隐忧也随之而来，最典型的就是过度使用手机引发的各种问题。“数字沉迷”存在哪些健康隐患？如何帮助老年人健康上网？

在手机里“退休”

家住杭州的“刘姥姥”（网名）年近80岁，从社交聊天到网络购物，操作智能手机的熟练程度丝毫不逊色于年轻人。她每天用来玩手机的时间超过8小时，并自嘲在手机里“退休”。

“手机给自己带来了快乐自信，通过看很多旅游博主的视频，弥补了年纪大不能出门旅游的遗憾。”“刘姥姥”开心地说。

开心之余，“刘姥姥”也提到，平时孩子上班去了，家里就剩自己，难免孤独寂寞。“在城里邻居往来比较少，亲朋好友都在微信里，只能通过手机联络感情。”

“刘姥姥”的女儿最近对母亲沉迷手机有点无奈。“母亲经常早晨在床上刷短视频，等我们去上班了还没起床。”她说，有时催母亲起床，老人家还不高兴，说不要限制她的自由。

据中国互联网络信息中心发布的第49次《中国互联网络发展

状况统计报告》显示，截至2021年12月，我国60岁及以上老年网民规模达1.19亿，该群体互联网普及率为43.2%，尚未过半。同时，有媒体发布的《2020老年人互联网生活报告》显示，超过10万老年人日均在线超过10小时，呈现极致孤独的生活状态，几乎全天候生活在移动网络上。

可以看出，老年人的“数字鸿沟”与“数字沉迷”并存，后者绝对数量之多令人惊讶。

中国人民大学老年学研究所2021年12月开展了中老年人短视频使用调查，从24个省份抽取了187位中老年人。

“结果表明，约11%的老年人存在过度使用短视频的情况，他们因为长时间使用短视频而影响正常生活的比例明显提高。”中国人民大学副校长、中国人民大学老年学研究所所长杜鹏介绍，约16%的老年人经常占用休息

时间观看短视频（例如熬夜等），约15%的老年人则表示因为观看短视频而常常忘记时间，严重影响日常生活安排。

“科学研究表明，成瘾行为与大脑的奖赏机制有关。”北京大学人民医院医学心理科副主任医师曲姗说，大脑对网络世界产生的大量即时愉悦反馈会不断把使用者带回到网络世界，甚至使一些使用者产生沉迷的行为。

“家庭支持的不足也是沉迷网络的重要原因。”中国人民大学国发院研究员、智慧养老研究所所长左美云认为，缺少陪伴、孤独、想要融入子女的生活，是很多老年人“触网”的初衷，但缺乏家庭成员的引导和关怀，让一些老年人开始沉迷网络直至不能自拔。

“药方”开给全社会

“目前，老年人确实孤独寂寞。小区缺乏供老年人休闲娱乐的环境，母亲不得不与手机为伴。那么，怎样才能让她回归健康生活？”“刘姥姥”女儿心头的疑问，戳中了老年人“数字沉迷”问题的难点。

记者调查发现，意识到问题者众多，付诸实践者寥寥。

陈邦定在接诊中观察到，有很多家长来医院咨询如何帮助青春期的孩子戒除网瘾，但是鲜有成年子女来咨询如何帮助年迈的父母走出“数字沉迷”。“我们希望儿女们帮助父母科学应对网络沉迷，帮助老年人走出网瘾，过更加有质量的老年生活。”

“无知是健康的杀手，无备是生命的隐患。”胡耿丹说，应积极开展对老年人如何科学上网的科普教育，帮助其厘清网络的“双刃剑效应”，以唤起其健康危机意识，养成合理上网的习惯，提高健康素养、自主预防网瘾的依从性。

胡耿丹认为，老年人要正确应对自己的角色变化，舒缓各种负面情绪。客观地说，从职场回归家庭、子女独立离开自己身边，老年人内心的低价值感、失落感是难免的，这是一种退休引发的正常的适应不良的现象，不必感到羞于面对、压抑或者否认这些感受。

“在积极老龄化视角下应对老年人网络沉迷问题包含两个层次。”杜鹏说，在实务干预层面，避免传统的问题视角，从优势角度为老年人健康使用互联网提供设备、技术和环境保障；在理念倡导层面，避免“因噎废食”的一刀切形式，积极提高老年信息素养，倡导老年人健康使用网络，促进老年数字包容社会建设。

“如何治愈老年人的网瘾？这道药方，不仅要开给老人，还要开给老人的儿女，开给社会，也要开给我们医生自己。”陈邦定说，老年人沉迷上网不是简单的医学问题，而是一个复杂的社会问题。

陈邦定认为，对于老年人而言，要学会合理利用手机，学会上网，更要学会“下”网，不要被网络所绑架；对于子女而言，要给予老人高质量的陪伴，别忽略，别冷落；对于社会而言，要在城市基础设施建设与精神文明建设方面，多多关注老年人，多给老年人提供活动场所，多组织老年人乐于参与的活动，丰富他们的生活，帮助他们更好地融入社会，远离“数字沉迷”。

（光明日报）

“沉迷”的健康隐患

“母亲今年经常颈椎疼、肩膀麻、脖子硬、视力模糊、眼睛干涩。据医生说，这些都是长期玩手机造成的。”“刘姥姥”的女儿很担心。

“数字沉迷”的健康隐患，首都医科大学附属北京同仁医院骨科副主任医师佟刚有着最为直接的观察。

“有一个93岁的老爷子，喜欢在家上网，看新闻、看基金、看股票，我之前给他做过股骨手术。”佟刚说。“那次，老爷子上网的时候保持一个姿势太久了，不知不觉腿麻了。正好家人叫吃饭，他一起身就给摔了，股骨骨折。”

“久坐不动容易出现颈椎和腰椎退变、下肢血流淤滞、膝关节局部滑膜炎等症状。”佟刚补充道，从骨科的角度来说，老年人上网的时间控制在上午和下午分别1小时就可以了，再长不利于健康。

在“数字沉迷”带来的骨科疾

病之外，眼科疾病也是“重灾区”。

眼睛长时间接触电子屏幕，容易发生视觉疲劳、干眼症，长此以往，视力也会下降。如果在照明不良的环境中看手机，则背景光与屏幕光之间的明暗差也会导致眼睛损伤。

科学表明，长期大量的蓝光照射，尤其是在黑暗中看手机，会造成眼底视网膜黄斑区的视觉细胞损伤，甚至发生眼底黄斑部病变。眼底黄斑病又称为“眼睛癌症”，一旦发生不可逆转，最终会导致失明。

“目前我国老年人已成为眼底黄斑疾病的高发人群，这与国内老年人沉迷上网群体比例逐年递增显著相关。”同济大学心理学系教授、博士生导师胡耿丹说。

除了生理层面，老年人“数字沉迷”产生的心理健康隐患也不容小觑。

老年人沉迷网络更像是一种补偿行为，补偿社会角色转变带

来的失落和空虚，补偿子女独立后有效陪伴的缺失，补偿衰老和疾病带来的死亡焦虑、沮丧、悲伤、痛苦等。然而，这种补偿并不能等效替代充实的晚年生活、亲情的温暖，如果过度依赖网络，不仅不能缓解老年人的负面情绪，而且还会给其带来一些新的心理问题。

“比如，无心经营现实生活、慵懒颓废、生活方式不良，继而产生更加强烈的内疚感、无意义感和孤独感，表现为社会适应困难、社交功能下降、缺乏人际支持，以及冷漠、偏执、厌恶、抑郁等负面情绪。”胡耿丹说，多项研究证实，手机沉迷与抑郁之间存在显著的正相关关系。

“老年人沉迷在网络世界里，与现实社会进行自我隔离，会导致社交能力下降、自我迷失，极易合并出现更严重的心理疾病。”湖南省常德市康复医院心理干预科主任陈邦定认为。