

说到上网冲浪,你还以为是年轻人的专属?其实,现在很多中老年人已经在网上玩得不亦乐乎。有数据显示,截至2020年12月,我国网民规模达9.89亿,其中有近2.6亿是“银发网民”(中老年人)。凌晨起来玩手机、躺着连刷几小时视频、边做饭边刷……曾经因为“网瘾少年”头疼的他们,也逐渐离不开手机了。

现代快报+/ZAKER南京记者
马壮壮 徐梦云 文/摄

“银发族”为网瘾所困? 专家:儿女多陪父母聊聊



人们的生活已经离不开手机(资料图)



一位老人在公交车上玩手机

现象 凌晨4点开始刷手机,为了省电不开灯

曾经的“网瘾少年”,也开始头疼“网瘾中老年”了。小周大学毕业5年了,母亲今年55岁,这两年他发现母亲开始手机不离手了。“吃完饭,坐在沙发上刷视频;晚上睡觉前,躺在被窝里刷视频;出去买菜,边走路边看手机……”小周说,最担心的是母亲出门时刷手机,在路上很危险。最让他感到夸张的是,有一天他发现,凌晨三四点的时候母亲房间有光亮,推开门一看,竟然是在看手机,而且手机还在充电。小周坦言,中老年人节俭,怕电费,夜里刷手机一般不会开灯。

小周告诉记者,母亲之前用的是只有通讯功能的老年机,用智能手机也没几年。他认为当下学会使用智能手机很有必要,特别是疫情发生以来,外出少不了要出示行程码、健康码,母亲平时出门消费也都是用手机支付。带来便利的同时,手机也给她带来了依赖感。小周常劝母亲没事时要放下手机,否则对眼睛不好,可她只要不忙了,第一件事就是拿起手机。

他感慨,手机确实能让人放松身心,可一旦不离手了,年轻人都会感觉到头昏眼花、脖子不舒服,何况是老年人。

刷完手机抱怨头晕,但还是管不住自己

和小周有同样烦恼的还有刘女士,她告诉记者,自从短视频平台“火”了之后,刷视频似乎成了她妈妈最大的乐趣。刘女士说:“妈妈今年52岁了,最近她成了全家重点监督对象,一家人督促她减少玩手机的时间。有时候一个视频她能循环播放好久,看到有趣的视频确实能让她放松心情,但她不知不觉就会刷好几个小时,这就让我很担心了。”

妈妈“沉迷”玩手机有时候会让刘女

士哭笑不得,“有一次她说看短视频比看电视剧好很多,节省时间的同时,看的内容还很丰富,有时候还能学到年轻人的语言,拉近和我们之间的距离,她看到不懂的词语,还会特别好奇地来问我。”

让刘女士忧心的是,有时候妈妈玩手机结束之后,会抱怨头晕,身体疲劳。她也和年轻人一样,每晚的睡前仪式就是刷一会儿手机,年轻人都不能熬夜,更何况上了年纪的她。

看法 有人吐槽,也有人建议多陪陪父母

当前,生活离不开手机,无论是出行还是消费,手机给我们提供了很大的便利。关于中老年人使用手机的讨论,有网友表示不能一概而论,让他们完全脱离手机不现实。

关于这个话题,有不少网友都参与了讨论。有人说:“自从老爸学会了使用智能机,就再也没有听过他唠叨我,因为他自己玩的时间比我还多。”还有网友吐

槽,自己好不容易回趟家,想聊聊天,可一抬头,就看到爸妈躺在沙发上,各自玩手机。当然,也有人表示,自己的父母没有那么夸张,就是无聊时打发时间,对手机不会产生太大依赖。

除了吐槽,也有人在反省自己。“老人们在家也很孤独,平时应该多和老人联系聊天。”还有人认为,沉迷手机不分年龄,还是建议多关心家人。

数据 “银发一族”,正在加速拥抱互联网

中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》(以下简称《报告》)显示,截至2020年12月,我国网民规模为9.89亿。现代快报记者注意到,“银发网民”占比明显加大,越来越多的中老年人正在加速拥抱互联网。《报告》表明,截至2020年12月,我国已有近2.6亿“银发网民”(中老年人)以及1.6亿20岁以下网民。

据人民网和腾讯联合发布的《图解

中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示,有三成中老年人每天上网超过3小时,近一成每天上网6小时以上,手机是中老年群体上网的主要工具,占比超过95.6%。且中老年网民最喜欢用手机聊天、看新闻、听歌追剧,分别占比71.3%、68.2%、50.4%。

而根据某机构发布的《2020老年人互联网生活报告》,全国或有超过10万老人日均在线超10小时。

专家 网络满足中老年人情绪价值,子女也要多陪伴

对于“银发网民”这一现象,南京市心理危机干预中心主任、心理学博士张纯从社会心理学角度进行了解读,他说50岁以上的中老年人社会角色和家庭角色都在变化,一方面他们即将从工作岗位上退休了,另一方面子女对父母的需求降低,他们需要通过网络、手机建立和社会的联系,满足情绪价值。

中老年人和年轻人在网络上的需求不一样,他说:“中老年人对于社交类平台、短视频平台、养生类健康信息更感兴趣,这些可以帮助他们重新找到自己的角色,同时获取他们所需的价值信息。”

张纯表示,因为有些中老年人情绪比较低落,网络可以重新唤起他们高亢的情绪,让他们感受到愉悦。

但如果玩手机时间过长,老人的眼睛会感到疲劳,晚上情绪过于亢奋也难以入睡。

他建议,中老年人玩手机要适度,社会应该提供一些休闲场所和服务,更重要的是家庭的作用,子女要给予父母更多的陪伴。他说:“子女回家后可以和父母多聊聊过去的事,父母也无需过多干预孩子的工作和感情,避免交流中产生冲突,要做‘麦田的守望者’。”

南通市中医院眼科副主任陈耀华表示,中老年人如果长时间看手机,那么眼睛干涩、有异物感的症状可能会加重,比如50岁左右的人,手机看多了用眼过度,眼睛会特别累,屈光也有可能改变,不建议老年人过度沉迷于手机。

政策 帮助老年人跨越“数字鸿沟”

如今,网络与大家的生活息息相关,智能手机的普及也让老年人的生活更方便。有些城市的社区,专门给中老年人开课教他们使用智能手机,也有网约车平台针对老年人,上线“一键叫车”功能。

现代快报记者查询到,为了让老年人更好地共享信息化发展成果,2020年11月,国务院印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》(以

下简称《方案》)。《方案》中提到,我国智能化服务得到广泛应用,深刻改变了生产生活方式,随着老龄人口数量快速增长,不少老年人不会上网、不会使用智能手机,在出行、就医、消费等日常生活中遇到不便。《方案》就进一步推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难及解决方案作出全面部署,帮助老年人跨越“数字鸿沟”。

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757 地址:洪武北路55号置地广场1806室

厨师待聘

待聘厨8000元。15951913250

餐饮招聘

招聘 盖浇饭厨师2名,服务员3名,勤杂工2名,面条师2名,收银员2名,工资面议。电话:13915977491 孙小姐

房屋出售

好房出售 朝天宫附近住房一套,面积200平送100平阳台,可使用300平,空中大别墅,总价810万。联系电话13951875888

老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779

汽车转让

转让19年货车,保险齐全,高配带巡航,车况优,12.5万。有意者面谈! 15295761108

遗失

遗失 南京汇宇通科技实业有限公司营业执照正本,统一社会信用代码:913201027217456003,公章壹枚,声明作废。