

# 数据显示:超10万老人日均在线超10小时 “银发低头族”究竟在玩啥?

南京市鼓楼区马台街社区65岁的王奶奶最近不常去小区广场上跳舞了,坐在沙发上刷短视频、看剧成为她的新爱好。“我在家也可以跳舞啊,手机上教程多,教得还仔细!”和王奶奶一样,爱刷手机的老年人不在少数。2021年10月,移动内容平台头条与上海交通大学媒体与传播学院融合传播研究中心联合发布的《2021老年人手机使用报告》披露,互联网“银发用户”(即60岁以上老年人)超6000万,其中70.29%的老年人每日上网时长超2小时,80%的老年人认为手机帮他们找到了更多朋友。《2020老年人互联网生活报告》中显示,超过10万老人日均在线超10小时。越来越多的老年人变成了“银发低头族”,他们沉浸在各大手机App里,享受“冲浪生活”。

快报  
调查

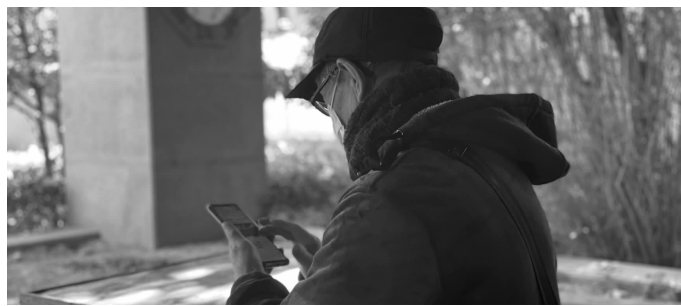
热线:96060

现代快报+记者 张瑾 文/摄



扫码看视频

“银发低头族”



## 老人说

### 看剧、学习、拓展朋友圈,玩手机丰富了生活

为什么越来越多的老年人成了“银发低头族”?记者探访了解到,最主要的原因是他们退休后在家时间长,缺少子女的陪伴。老年人一旦退休,如果兴趣爱好不多,再加上儿孙去上班、上学,玩手机自然成为他们打发时间的替代品。

爱跳广场舞的王奶奶说,现在手机上看视频很方便,划一下就可以了。而且还有各类教程,做饭、写毛笔字,还有她最爱的跳舞,“女儿怕我看久了手机屏幕对眼睛不好,还给我买了一个i-Pad,屏幕很大!”在王奶奶心中,手机里的老师并不比老年大学的差。

“退休后生活很无聊,每天让子女陪伴、聊天也会累,就想上网跟朋友聊天,了解一些社会动态。”几年前就退休的黄阿姨认为,如今年轻人都喜欢玩手

机,老年人也想与时俱进,用这种方式参与年轻人的生活。学会玩智能手机后,不仅能打发无聊的生活,还能学习新知识,扩大朋友圈。黄阿姨感触最深的一点便是学会了网上购物,又便利又省钱,“我现在很多东西都在网上买,比去菜场超市便宜!”

张阿姨退休后跟着儿子学会玩智能手机后,现在每天都会花几个小时时间在手机上浏览新闻资讯、追电视剧。她坦言,虽然变成了“低头族”,但是她确实通过网络扩大了朋友圈,“我们专门有个微信群,小区里几个五十多岁的,退休在家,经常约着一起买菜、锻炼。”通过网络,张阿姨不光了解到新鲜事物,生活也丰富了起来。每天从手机上刷到搞笑片段,还让她的心情畅快了许多。

## 专家说

### 老年人玩的不是手机,是寂寞

网瘾中老年人的“冲浪生活”并非都是甜。相对年轻人而言,老年人频频看手机,不光对眼睛、颈腰椎的伤害更大,另一方面,由于老人群体辨别能力不强,面临很多网络安全问题。各种虚假广告、谣言、低俗色情信息,红包诈骗、保健品诈骗、冒充好友、冒充公检法等套路,为老人“量身定做”。

2020年6月,61岁的江西女性黄女士在刷了大半年“假靳东”的抖音后认定,自己这辈子第一次陷入了爱情。“假靳东”抖音账号,充满了合成视频,用靳东的动态素材加上配音,对着屏幕前的观众一声声地叫“姐姐”,嘘寒问暖。在留言区能看到不少中老年女性把他当作牵挂的人。在这起事件中,“假靳东”作为一个出口,填补了不少“银发低头族”的无聊与空虚,并收割了他们的金钱。

类似案例不胜枚举,为了预防老年人遭遇网络诈骗,南京市不少社区都定期举办宣讲会,提高老年人的防诈骗仪式和自我防范能力。

“其实从心理角度来看,越来越多

的老年人将时间和情感寄托在小小的手机上,是为了不让自己成为子女的负担。”河海大学公共管理学院副院长孙中良分析道,老一辈人知晓儿孙工作、学习辛苦,尽可能地少打扰他们,只能通过玩手机这种方式参与孩子们的生活。

“在这份中老年网瘾背后,其实折射出更多的是一份无助和孤独。父母玩的不是手机,而是寂寞。网瘾群体老年化问题值得我们每一个人重视,因为总有一天,我们都会变老。”孙中良认为,随着社会化进程的加快,在物质条件变好的同时,人们往往会忽视精神需求,尤其是老年群体的精神需求。

“父母更喜欢的是手机还是子女呢?答案是毫无疑问的。因此,在回家看到父母抱着手机时,我们不妨给他们更多的陪伴,给他们实实在在的安全感。每天打一个电话,或者微信视频都是关心他们的方式。在给予父母金钱或物品时,我们更需要注重他们的心理需求,那么网络的吸引力自然会下降。”

**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

### 餐饮、宾馆聘

招聘 栖霞大锅菜厨师。薛经理  
18551824755

### 综合招聘

急聘 小区保安,中央门附近。  
13032558282

### 遗失

遗失 南京市秦淮区钓鱼巷小区53号17幢202,刘麟玉房屋租赁合同,声明作废。

遗失 南京凯士房地产销售有限公司(税号320103787103248)公章一枚,声明作废。

遗失 南京全方网络服务中心营业执照正、副本,注册号:320100000033389,声明作废。

遗失 灌云瑞成果蔬种植专业合作社在工行南京大行宫支行开户的财务章、法人章(孙建成)各一枚,声明作废,寻回后不再继续使用。

遗失 南京壹零贰零商贸有限公司公章一枚,声明作废,寻回后不再使用。

遗失 南京市六合区刘爱芬蔬菜经营部营业执照正副本,注册号:320123600372583,声明作废。

遗失 赵敏丽身份证,证号:320121197701200026,声明作废。

遗失 葛正云保安证,证号:32012014000843,声明作废。

遗失 南京有功食品有限公司淳化分公司食品生产许可证正本,许可证编号:SC11132011501598,声明作废。

盐城安心非急救转运有限公司遗失公章一枚,声明作废。



# 文明

文明道德 缺“一”不可