被“网”住的老龄时光

○ 黔东南州融媒体中心记者 王珺 杨玲 李林果 实习生 杨茉

“整天逛网页、刷视频、玩游戏、一天到晚离不开手机，还天天说眼睛干、脑袋痛、脖子酸……”是家长在斥责孩子沉溺于网络？其实是越来越多儿女发现，家里老人沉迷网络已经影响到身体健康。

随着互联网门槛降低、智能终端逐步适老化，近年来，老年人越来越多地融入网络时代，“网瘾老人”增多问题也备受关注。2020年重阳节，相关平台发布的《2020老年人互联网生活报告》首次披露60岁以上老年人在互联网上的行为偏好。报告显示，0.19%的老人在资讯APP上的日在线时间超过10小时，全国或有超过10万老人呈现出极致孤独的生活状态，全天候沉迷在手机端的移动互联网上，被手机娱乐“网”住，无法自拔。

现象:“银发族”变“低头族”

“起床第一件事就是摸向枕边的手机。”“不玩手机比少吃顿饭还难受。”“经常在被窝里刷视频、玩游戏。”“每天在各大短视频平台来回切换。”……这些曾贴在“网瘾少年”身上的标签，如今已经成为很多“银发族”的真实写照。

凌晨两点半，卧室内还隐约透着亮光，市民林女士知道，这是她年近七旬的奶奶又躲在被窝偷偷刷短视频。“现在也不常出去遛弯了，只要一没事就玩手机看短视频，他本来眼睛就有问题，晚上玩手机还不开灯。”小林说，自己劝了奶奶好多次，但往往过几分钟她又会点开手机视频软件。

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，我国网民规模达10.11亿，其中60岁以上网民占比达12.2%，约1.2亿人。“银发低头族”比例不断上升。

“手机一会儿不看就心慌。”家住凯里市苹果山花园小区的王伯伯说，他一天最少有七八个小时都在手机上“泡”着。

近段时间，市民杨阿姨的“新宠”是手机棋牌游戏，仿真的对战模式为她打开了“新世界”的大门。

“手机棋牌游戏真的很让人上瘾，也不赌钱，输赢的也就是平台的欢乐豆，只要一开始对战，连吃饭、睡觉都顾不上了。”杨阿姨说，有了智能手机，失眠的夜晚总算有了消遣的方式。“我这个年纪本就总失眠，与其盯着天花板睁眼到天亮，不如玩玩游戏打发时间。”

疫情期间，因有使用健康码的需求，很多老年人换上了智能手机，他们对智能手机处于好奇阶段，对各种新功能想“尝尝鲜”。

家住凯里市永乐路的龙阿姨今年66岁，疫情期间才“触网”的她很快被猎奇有趣的短视频吸引。龙阿姨的老伴介绍，她平均每天能看6到8小时手机，有时会看到凌晨两三点钟。第二天赖床到10点多钟是常事，早饭不吃不说，午饭都不想做，和现在的“网瘾少年”没什么两样。

采访中记者了解到，越来越多的老年人沉迷网络，甚至网络上瘾，对其生活、身体健康都带来了不少的影响。深究这“沉溺”背后的原因，却有其值得重视的深层问题。

原因:关爱“缺位” 网瘾“上位”

“孩子毕业之后就在上海打拼，成家立业后，一年回来一两次。孙子小的时候，我们可以帮忙带带，现在大了也不需要我们了。”张阿姨和爱人习惯了小城市的生活节奏，不愿意跟着孩子到大城市生活，手机在一定程度上也成了孩子与他们的“精神”寄托。“虽然孩子离得远，但是我们几乎每天都视频，看看孩子，聊聊家常。”闲暇时间，张阿姨还时常约着好友出游看风景、拍抖音，久而久之手机就离不了手了。

网络在老年人生活中的“越位”，其实一定程度折射出现今社会和子女对老年人关爱的“缺位”。

相比之下，张阿姨的好朋友曾阿姨与孩子的联系和互动就要少很多，“孩子们工作都挺忙的，生活压力也大。我们老年人有自己的生活，一般没事也不会打电话。”话虽如此，老人在退休后经常依赖互联网排解寂寞，虽知道是饮鸩止渴，却在还是深陷其中。

其实，在虚拟世界当中，很多年轻人用手机消磨时光也会感觉到很孤独，老年人就更是如此，网络充斥着很多虚虚实实的信息和消息，如果过度沉溺其中，很有可能在刷完朋友圈、看完各类新闻之后更加孤独。

老年人成为“低头族”之后，出现一些身体问题比年轻人更严重。“老年人相对于年轻人而言身体状况、免疫力各方面逐渐下滑，过度的依赖手机容易引发心脑血管疾病，引发颈椎病和眼疾。”舒先生在凯里上班，因为照顾孩子上学，母亲从县城来到凯里和他一起住，除了接送孩子上下学，其余的时间大多是手机陪伴。“来到陌生的环境，母亲也不熟悉街坊邻里，再加上性格内向朋友不多，所以特别依赖手机。”舒先生说，母亲最爱玩的就是微信小游戏，没事也刷刷抖音，好多网络词语她比年轻人都知道得多。可长期下来，他也比较担心老人的颈椎受不了。

此外网络上的信息林林总总，经常会有一些虚假信息，老年人鉴别意识稍显有点滞后，非常容易在网络上因为依赖网络成为网虫之后，而受到一些虚假信息的影响。

采访中了解到很多老年人在退休之后重心就从工作转移到了生活，空闲时间比较多，独处的时间比较长，如果子女的陪伴比较少的话，老年人自身的生活又相对来说比较枯燥，就更容易成为沉溺于互联网的“老网虫”。

解法:走出孤独 补齐关爱

老年人沉溺网络现象对本人、家庭乃至社会带来的不良影响已日渐凸显。怎样让老年人既能够跟得上网络时代，又不在繁杂的网络娱乐中迷失自我，需要老人自己和家人的共同努力。令人高兴的是，不少老人及其子女已正视其问题，勇敢地迈出了戒网瘾的步伐。

秋日的苹果山公园，绿树成荫，鸟儿欢鸣，是凯里城区少见的一片绿洲；树木掩映，步道蜿蜒，优美的环境加上清新的空气，让这里成为市民晨练的理想场所，也是老年人休闲交友开展娱乐活动的重要平台。

清晨走进苹果山公园，大门前和竹楼休闲区有不少老人正在练太极，干道上则是跑步、竞走的，林间的露台、凉亭里则有不少相聚一起拉二胡、吹长笛、练歌的老人，在悠扬的乐声中拉开一天的序幕。

一身的旗袍、气质出众的赵阿姨正拿着歌谱清唱新学的歌，旁边围坐着同一个乐团的老朋友，有人伴奏，有人打拍子，有人在一旁开着手机帮她录像，宛如一场小型演唱会，好不热闹。

“早上7点开始练瑜伽，9点开始唱歌，加上下午去老年大学，周末与朋友到周边旅游拍照，已经没工夫天天玩手机了。”三年前还是一个“宅”在家刷手机的“问题老人”，如今已是小团体里的独唱明星，说到自己的转变，赵阿姨总结道，“老年人就是要敢于走出来，找到团体，找到志趣相投的伙伴，做一些喜欢做的事。生活忙了，心情好了，就不会待在家里玩手机了。”

在苹果山公园，像这样由老年人自发组织的老年文娱团体有十余个，其中不少老人都像赵阿姨一样，有过沉迷网络的阶段，大家都通过各种文体活动找到了朋友，也走出了孤独的网瘾“泥潭”。

苹果山的老人还为我们的采访指路——去老年大学看看，那里给老人排解孤独提供了更多帮助。

“S形构图优美而富有活力和韵味，多用于河流、道路、铁轨等场景的拍摄……”9月29日，在凯里市老年大学的摄影班里，58岁的王阿姨正认真地听老师讲授摄影构图的知识，听到重点的地方还用笔记到本子上。

平板、手机双机不离身，大屏刷剧，小屏“抖音”，深夜玩“手机麻将”“消消乐”。58岁的刘女士曾一度上网成瘾，这给她带来肩颈和睡眠方面的健康问题。一面求医问药，一面克服病痛坚持“上网”，直到医生给她讲：“必须戒手机了！你的睡眠问题，就是电子屏幕蓝光刺激过度，作息都紊乱了。”

医生的忠告让她痛下决心“戒网”，走进老年大学充实生活是刘阿姨逼自己戒“网瘾”的重要一步。学书法、学舞蹈、学摄影、学芦笙……近年来，老年大学的各类课程已成为不少老人充实生活的重要选项。

在老年大学里，像刘阿姨这样主动找寻爱好、充实生活的故事还有很多。老年大学这样的公益性组织让老人退休后培养兴趣爱好，接受新鲜事物，同时也拓展了一个个志同道合年龄相仿的朋友圈，丰富了老人们的退休生活，一定程度上满足了他们的精神需求。

“年少时父母陪我们玩耍陪我们长大，现在我们也得多陪陪他们多走走看看。”在凯里工作的舒先生也遇到了母亲沉溺手机娱乐的问题，意识到孤单才是老人沉溺网络的原因。为帮助母亲戒掉网瘾，他反省自己，工作再忙也要主动抽时间与母亲聊天，听她唠叨，周末带母亲去散心。

其母亲也在他的鼓励下，主动到苹果山锻炼散步，结交新朋友。善解人意的老人说：“子女在工作生活都有自己要忙的事，也不能让他时时刻刻陪着我这老太太，要摆脱网瘾，除了子女陪伴，我也要自己勇敢些走出来拥抱社会！”

记者手记

辩证看待老人的手机娱乐

老年人使用手机娱乐到底是好还是坏？其实可以辩证地看待这个问题。

采访中了解到，许多老年人，喜欢用的手机软件大多为网络社交软件，其中包括抖音，快手这样的快信息流的软件。也有一些老年人，他们喜欢在网络上进行打麻将，打扑克等娱乐活动。长期单一的姿势常常会加重他们的颈椎病、肩周炎。

但是老年人的手机使用也是有好处的。手机使用只是一个信息时代到来的必要过程，这是他们获得大量新信息的重要来源，这能让他们更快地接受当今时代的一些生活方式，例如，微信支付，快捷支付。老人也可以在这些短视频APP中进行交友，让他们的老年生活更为丰富。

其实，在家人的陪伴及合理引导下，老年人适当进行网络娱乐活动能帮他获得乐趣又不至于因空虚而沉溺其中。有限用网，强化陪伴，才能让老人更好地拥抱网络时代，享有健康多彩的老龄时光。

苹果山公园老人们在演奏乐器

老年大学学员正在练习芦笙舞

凯里市老年大学摄影班学员在认真听课