

# 周口中老年人“手机成瘾”的背后

□见习记者 何晴 文/图

## 核心提示

夜深了,时钟指向11点,家里卧室仍不时传出声音,市民刘乐(化名)知道,这是她52岁的妈妈又躲在被窝里偷偷刷短视频了。“说起我妈玩手机,我跟你讲三天三夜都说不完。她现在视力下降、记忆力减退,我和弟弟气不过,把视频软件给她卸载了。”刘乐说,她的妈妈还想学习网络购物,被她拒绝了,理由是怕她的妈妈再度着迷。这种情况并非个例,随着互联网的普及以及手机软件“适老化”改造,越来越多的“银发族”熟练使用智能设备。但智能化、便利化的同时,许多中老年人也沉迷于网络,难以自拔。

## 官方数据:

### 部分中老年人每日上网超4小时

据第七次全国人口普查数据显示,60岁及以上人口为2.64亿,占比已达18.7%;全国老龄办预测,按当前人口增长幅度,2030年我国将由轻度老龄化社会进入中度老龄化社会。据中国互联网络信息中心(CNNIC)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10.11亿,50岁

及以上网民占比为28.0%,全国网民的日均上网时长为3.74小时。据艾媒研究院发布的《2021年中老年群体触网行为研究报告》显示,在中老年群体中,有51%的中老年群体日均上网时长超过4小时,超过全国网民平均上网时长。在周口晚报官方抖音粉丝数据分析中,年龄在50岁以上的粉丝占比为16.4%。



记者随手拍到正在看手机的老人(右)

## 走访调查:

### 网络空间带来新的精神寄托

市民高先生今年60岁,退休后,除接送孙子外无其他活动,每天接触手机时间大约3个小时。“以前喜欢打牌,现在也不打了,闲了就看手机。抖音、快手一刷就停不下来,你看我这眼睛,老是淌泪,去医院看了,说是老花眼,以后还是少看手机。”高先生说。市城市建设管理局的退休职工赵先生,平日里最大的消遣是打开微信看当日新闻。“我不看你说的短视频,我没事了就和我老伴看看微信,看看新闻。”在被问到老年人使用手机是利还是弊时,赵先生说:“我觉得老年人学会用手机是好的,沟通方式变了,现在社会进步,科技发达,想孩子的时候一个视频就能见到了,搁以前这是想都不敢想的事儿。”

从太康专门来周口照顾孙女的王先生表示,他对自己的

退休生活很满意。“我现在跟孩子住在一起,他们工作日上班,我和老伴就在家带孙女,放假了我们全家就去周边游玩。”在谈到部分老年人沉迷手机的问题时,他说:“城市里还好,农村的留守老人才是真孤独。孩子都在外地打工,他们自己也没啥事,只能天天抱个手机刷视频。不过现在村里也修广场,开活动中心了。”

市民何先生在退休后首次接触智能手机,子女帮助下载了抖音、快手等短视频软件。深夜12点了,何先生还在熬夜翻看着视频。第二天一早,他又和伙伴们一起去公园锻炼,总睡眠时间不超过6个小时。

在此次走访过程中,记者发现,受采访的中老年人活动单一,网络空间给他们带来了新的精神寄托。

## 多方意见:

### 正向引导才能实现“老有所乐”

肖宇(化名)最近添了件烦心事,他64岁的母亲早年患有二级关节炎,日常行为活动受限,闲来无事打开手机刷视频成为娱乐消遣的最好方式,但常常因刷视频而忘记关燃气、热水壶……“我也检讨自己,平日工作太忙,我妈自己在家也没人说话,后来一想,这也是她的乐子,就不太干涉了,她身体健健康康的就行。作为子女,只能加强正面引导,多督促,多要求,多建议。”肖宇说。

周口市中心医院医生刘俊英称,随着年龄增加,人体身体机能会逐步下降。中老年人看手机时间长,对颈椎、眼睛、心脑血管等都存在一定的不利影响。关于如何正确使用手机,刘俊英提醒,要坚持适度原则。正确

的姿势很重要,尽量避免躺下看手机;上网时间不能过长;看手机时光线要好。最重要的是,生活中要把身体状态调整好,尤其是锻炼、饮食方面要格外注意。

社会工作博士、美国纽约大学归国学者纪文晓认为,中老年人沉迷手机有两个层面因素:一是网络所提供的便利性。二是现实中,部分地区缺乏社会服务类活动。“关键还是要把现实中的人机互动网络建构起来,而人机互动网络是需要有一些活动或组织支持的,如在公共区域更多地规划老年人娱乐设施及场地,让老人有放下手机的动力。目前社区服务和组织方面亟待进一步的完善。”(注:文章里“中老年人群体”指50岁以上人群)③2