

银发“冲浪”族，玩得转还要悠着点

□文/图 呼和浩特晚报记者 刘芳 安娜

随着网络适老化的普及，银发族已经成为互联网不可忽视的用户群体，而智能手机则不可替代地成为老年人融入数字时代的“通行证”，通过手机上网获取资讯、社交、购物甚至看病挂号。然而，在享受智能手机带来便利和乐趣的同时，一系列问题也随之而来，有的老年人过度沉迷网络，不仅影响身体健康，还时常受到不良网站的误导，增加受骗风险。那么，如何让银发族在畅享网络的同时学会理性上网？近日，呼和浩特晚报记者对此进行了走访式调查。



智能手机让银发族与时代接轨

刷视频、看网文、斗地主、追剧……随着互联网的兴起，十分赶“潮流”的六旬老人周培文就开始热衷于网络“冲浪”。“老年人就应该多上上网，能看到最‘新鲜’的新闻资讯，能看到最新的电影，还能从网上听书。家里的厨具、生活日用品以及一些特色美食，包括身上穿的衣服也都是我‘网购’的。”周培文笑称自己也算是“网购狂”，网络彻底改变了自己的生活方式。

和很多老年人一样，因为耳朵不好，周培文刷手机的时候外放声音总是开得特别大，如入无人之境，但其家人并不反感。周培文的女儿认为，对父亲来说，日常除了外出打打牌、遛遛弯，也没有其他的娱乐活动，网上“冲浪”能让父亲跟上“潮流”，她很高兴父亲的晚年生活多样化。再说，网上“冲浪”这种方式也能帮助老年人更好地融入数字时代，享受数字生活。

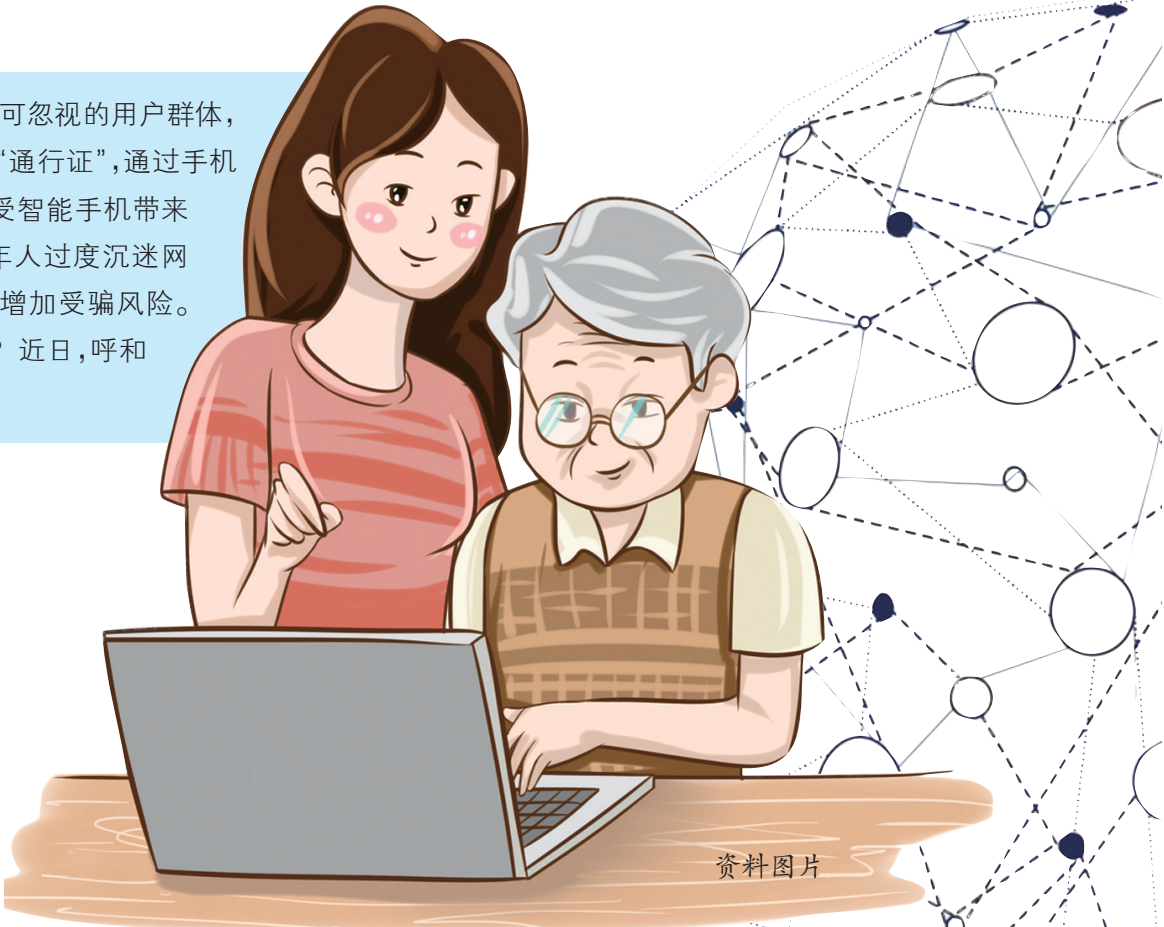
呼和浩特晚报记者在采访中了解到，互联网丰富了许多老年人的日常生活，他们通过短视频学习制作美食、摄影，还把日常生活中的所见所闻制作成短视频分享到微信朋友圈。现如今，老年人热衷的娱乐活动不再局限于钓鱼、跳舞、下棋，丰富多彩的网络世界似乎更有趣。



过度沉迷网络当心染上“网瘾”

曾经，青少年沉迷游戏，让许多父母操碎了心。如今，剧情发生反转，父母沉迷于网络，子女一脸忧愁。

“对于老年人而言，互联网就是一把‘双刃剑’！”在接受呼和浩特晚报记者采访时，市民李伟正在为家中的“网瘾老爸”发愁。李伟的父亲今年74岁了，“前些年老人还经常和一群老伙伴出去溜达，或到公园里打打乒乓球、唱唱歌，现在每次回家都看到老人抱着手机刷抖音，甚至也染上了上厕所带手机的习惯。因为长时间玩手机，感觉他的听力也没以前好了，还经常喊着颈椎不舒服，肩膀难受，但是谁都不能劝，一说就要生气。”李伟说，他父亲现在妥妥的就是一“网瘾老人”，而且还很叛逆。更严重的是无法脱离手机，一段时间不看就会感觉焦虑，整个人都不如以前精神了。看着父亲因染上“网瘾”带来的变化，李伟也很为难，一方面觉得人上了年纪有一些娱乐活动打发时间也不错，但又担心长期上网会危害到老人的身体健康。



资料图片



别让健康问题盯上“网瘾”老人

“即使是年轻人，沉迷手机上网也会有各种危害。‘网瘾’对老年人造成的影响更是‘牵一发而动全身’。”谈及老年人因长时间刷手机引发的健康危机，呼和浩特市第一医院老年病医学科二病区主任王峰表示，最常见的就是对眼部的损伤。长时间近距离用眼时，睫状肌会持续收缩、痉挛，使各年龄段人群产生明显的疲劳甚至会出现头晕的症状，而中老年人本身身体机能下降，此举可能会使晶状体弹性下降，加重花眼甚至患上青光眼、白内障。“看的时间越长，症状越重，严重者可能会出现角膜上皮损伤，甚至眼痛、头痛等症状。”王峰说。

此外，老年人长时间低头玩手机会导致颈部、腰部肌肉痉挛，使颈椎和腰椎生理曲度变直而产生颈椎病及腰椎病，而年纪大了本就颈椎病与肩周炎高发，长时间看手机自然会加重症状。更需要提高警惕的是，熬夜玩手机还会引发睡眠缺乏，加重高血压病，长期静坐会使血液黏稠引发心脑血管意外等。

“日常接诊中，我们也会遇到一些病人没有按照医嘱按时吃药，病症出现反复。询问原因，病人回答网上说这个药没必要吃。”这样的情况也让王峰哭笑不得，“经常听到病人们之间讨论‘手机上说这个药好得很，你要不要也吃一点’这类的话。网上的信息并不都是正确的，尤其是病症的治疗，是因人而异的。老年人上网时一定要控制时间，尽量用屏幕较大的设备在明亮的环境下看，采取平视的角度，减少颈椎压力。在信息来源方面，如果没办法筛选信息就去筛选这些信息的来源，无论是浏览资讯还是健康养生常识的获取，一定要选择官方媒体和平台。”



银发族防沉迷需要共同努力

“不玩手机也不知道做些什么。”这是呼和浩特晚报记者在走访中从老年人口中听到的最多、也是最“扎心”的话。“要想让老年人放下手机，家人应该多从精神层面入手。很多老年人的生活比较丰富，例如跳舞、散步，或参加老年活动，这些都是让老年人放下手机的好办法。”我市一家养老机构负责人在接受采访时表示，对于老年人的“手机依赖症”，不能止于“好言相劝”，也不能依赖于保健类的“忠告”，而是需要社会、家庭给予老年人更多、更贴心、更细致的关怀。社区不妨多组织一些适合老年人参加、有益健康的活动，并尽可能吸引更多老年人参加，让老年人感到充实、愉悦。子女也要想方设法多陪老人聊聊天，让老人不觉得孤独，而是感到满满的幸福。

“针对一些老年人不懂得使用智能手机和各种应用软件导致生活出行不便的情况，我们给辖区的老年居民开展过智能手机基本操作培训。”玉泉区长和廊办事处工作人员说，对于成功跨越“数字鸿沟”的老年人却又沉迷于此的情况，他们也会适时、适机地开展交流会和培训会，让老年人更多地融入社区与邻居互动。此外，社区还会多增加适合老年人群参与的各类社会活动和公益活动，让老年人的晚年生活更加丰富多彩。