

热衷刷视频 频频被忽悠

# 老人家，短视频不全是真的！

如今，很多老年人使用智能手机触网了，阅读方便的短视频成了他们上网的首选，但铺天盖地的海量信息却让他们难辨真伪。

这不，60多岁的黄大妈就被某平台上冒用男演员的视频“跟我合拍”给忽悠了，在点赞的同时，还陷入了对“男演员”的依恋。为此，不顾家人的劝阻，甚至不惜与家人大吵大闹。

那么，老年人该如何识别网上陷阱，成为他们融入信息时代要解决的首要难题。



本版图片来自网络

## 【现象】

### 沉迷手机埋下隐患

年过七旬的余大妈来到北京之后，平常生活中，除了带小孙子，还帮着儿子一家打理家务。

看到老母亲平时比较寂寞，孝顺的儿子便给她买了一部智能手机，这部智能手机给余大妈的生活增添了很多的乐趣。

说起手机上丰富多彩的内容，余大妈最喜欢看的就是短视频了：有声音、有图像，看着一点也不费劲。

即便是因为身体不适住院了，每天一睁开眼睛，余大妈也会拿出手机开始刷短视频，从歌曲、理财信息，再到一些社会信息的视频，每天都要忙乎五六个小时。可以说每天除了吃饭、上厕所，余大妈几乎手机不离手。

“都说年轻人才会有网瘾，可没想到我到了这个岁数，刷起短视频的劲头丝毫不比年轻人差。”余大妈笑着说。

“在众多的老年人中，像余大妈这样的可不在少数，这也为掉入虚假信息的陷阱埋下了隐患……”北京社会生活心理卫生咨询服务中心主任李晓童认为，如今智能手机已经成了老年人生活中排遣孤独的重要方式和精神寄托。而缺乏与子女之间的沟通，是他们依赖手机，过度沉迷在短视频信息世界的重要原因。

“对于当今社会的老年人，仅仅管好吃喝拉撒睡是不够的，他们更需要精神慰藉。”李晓童建议，子女要多陪伴老人，消除他们的寂寞感，在沟通上也要注意和老人说话的方式。这样也有助于他们从手机的世界里走出来，也会听取儿女的劝阻和建议，减少掉入网络陷阱的危险。

## 【问题】

### “定制”让老人欲罢不能

“人上了岁数，玩手机不就是图个乐和嘛。”65岁的李大妈也非常喜欢刷短视频，尤其是搞笑类的视频，这类短视频常给她带来快乐。不过，时间一长，李大妈发现手机有点儿问题。

“很奇怪啊，手机就像是我肚子里的蛔虫，居然知道我喜欢看什么内容，每次我一打开手机，总是能看到那些我常看的视频类型。”李大妈不解地说，看着手机里源源不断推送过来的短视频，她已欲罢不能。

“这并不是手机会洞察人心，而是网络信息茧房现象。”北京邮电大学信息与通信工程学院教师张佳鑫解释，这是网络信息技术基于手机使用者过往的浏览历史和观看视频的驻留时间，以及对哪些信息点赞或者评论更多等这样的一些网络行为，对使用者进行相关内容推荐。

换一句话说，如果李大妈看到一些虚假的短视频，或者在观看这类短视频时停留的时间比其他类型的短视频长，那么平台便会自动给她推荐更多类似内容的短视频。在不知不觉中，李大妈便会大量地接收到这样的短视频，久而久之就陷了进去。

对此，张佳鑫建议，短视频平台可以让大数据的算法进行一些优化处理。“其实，在抖音或者其他短视频平台上已经出现了，如果浏览某一类视频的时间过长，平台会自动推送一些公益广告来进行提醒。”

此外，对于老年群体，除了推送公益广告，也可以给老人们一个提示，引导老人暂时远离视频，选择浏览其他信息。

## 【处置】

### 如何辨别真假短视频

“刷视频的时候，经常会看到明星离婚了、出事了的消息。”和李大妈不同，67岁的吴大妈自从学会了使用智能手机，总是接收到这类的短视频。老太太看到消息后，有时候会和亲戚或邻居分享。

“吴大姐，你又上当了，前几天看新闻，那个明星还好好着呢！”接到朋友发来的微信，吴大妈闹了个大红脸：“网上的视频信息那么多，到底该不该相信呀？”

“我会定期把民警进社区的防骗宣传内容转发给老人，教他们不要轻信网上一些来源不明的信息。”北京市朝阳区八里庄街道“会兰孝亲敬老服务队”队长梁会兰经常会遇到老人们咨询如何辨别真假短视频。

为什么老年人在如何辨别真假短视频上这么费劲？

张佳鑫解释，和年轻人不同，近一两年才开始使用智能手机的老年人并不是网络的原住民，对于网络的认识也不够全面。面对一些虚假信息，老年人辨别的能力很低，经常会信以为真。“我在教老年人使用智能手机的时候，他们会反问网上发布的短视频怎么可能有假的呢？”张佳鑫说，一些老年人认为网络门户平台推送的视频信息，就不应该有虚假的内容。

“遇到上述的情况，我们会提醒老年人，像一些短视频发布者，或者一些公众号只是提供了信息发布的渠道。这些渠道包括多种认证方式，其中一部分个人发布的内容难免会出现错漏。”张佳鑫说，只有对老年人不断地进行解释和提醒，他们才会慢慢接受网上的短视频未必都真实的现实问题。

来源：北京晚报

## 多听广播防失智

智能手机越来越普及，人们似乎对收音机再也没那么浓厚的兴趣了，其实在老年人看来，这些新潮的玩意完全比不过老式的收音机。据国外的心理专家研究发现，如果平时能够多收听广播，还是可以起到锻炼大脑作用的，而且能预防失智症。

日本脑神经外科医生板仓彻研究发现，要锻炼大脑，广播是最合适的。广播同智能手机与电视不同，只有听觉的信息，为了捕捉这个信息，整个大脑会积极运动起来。相反，如果每天只盯着电视，大脑机能就会下降，很容易发展为老年痴呆。

在听广播的时候，由于没有影像，大脑中必须想象各种各样的场景。这种“场景想象”的活动会增强大脑活性。研究发现，在收听广播时，通过设备检测可以发现，人们大脑中主管创造性的“脑前叶”部分会非常活跃。

那么，广播电视剧、访谈节目、天气预报等节目中，哪种节目最能使大脑变得活跃呢？通过试验，研究者意外地发现，天气预报是最能让大脑活跃的节目。在用广播收听天气预报时，要在没有地图的情况下想象地区地貌，然后将其与天气联系起来，注意力和想象力都十分必要。

在试验中，如果是平常不怎么听广播的人，利用广播收听天气预报就会觉得很难理解。平常习惯听广播的人，信息就会一下子进入大脑中。这也显示，广播才能够集中注意力，锻炼大脑。

来源：老年生活报