

长辈沉溺网络成家庭痛点

如何拯救“低头族”爸妈？

@小戚：

一天刷10个小时手机
母亲视力受损

凌晨三时起夜，发现我爸还在刷短视频，房间黑着灯，手机里传来“当啷”一声响：“警惕，这六种被甲醛泡过的食物，大家不要再吃了！”

这几年父母越发沉迷短视频，不分昼夜。如此频繁的熬夜，我妈开始有了头疼的症状。最严重的一次，刷到眼前一片漆黑，无法视物，她却始终不觉得是过度用手机造成这些不良身体反应。

我觉得可怜又可气。可怜父母这辈人辛苦了大半辈子，也没什么像样的娱乐活动。气他们补偿性地娱乐，不节制，不爱惜身体。其实我宁愿他们去跳广场舞，起码能锻炼身体。

但每次一讨论到这个话题，爸妈又据理力争，说自己啥也不会，出去晃悠没意思，在家干坐着也没意思，趁着自己还没老年痴呆，赶紧多看看手机。

然而我发现，某些短视频不仅毒害身体，还荼毒三观。我妈对土味鸡汤十分上头，时常买些三无产品。我爸的短视频里充斥着各种“危机”：世界形势危机、食品安全危机……

纸媒时代给父母一辈人的固有印象就是：出现在公共媒体上的内容一定是权威的。所以对于短视频内容他们也是毫不设防地信赖。而某些自媒体人，为了流量断章取



资料图片

义，扭曲事实，是极其不负责任的。

为此，我除了多些关心和陪伴也没有什么更好的办法。我希望他们快乐，同时也希望他们身心健康。

网友讨论

@chykaren：我妈沉迷于快手上的那些喊姐姐的视频，能给她提供情绪价值的。我怕她被骗，又不知道该怎么和她说这个事，这几天搞得我睡觉都睡不好。

@向日葵：我爸字画入迷，天天快递一大堆。说了很多次，都说

再也不买了，等着变现。到现在，变现一个没变，买还在不停地买，天天看直播听人家说会增值，有没有平台可以管管呀。

@白开水：其实老人和我们一样孤独，我们又何尝不是用刷手机来填充孤独感？除了工作，一有空闲都要看手机刷手机。手机带给我们很多方便，但是确实也害了我们。

@葫芦里不卖药：很多人最关心的就是“如何处理”。硬碰硬肯定不行，老人们识别真伪、好坏能力本来就弱，得让她信任的人去说服。没有大的资金不用吵闹，伤感情。

@咕咕：给她抖音设置一下内容偏好就好了，给她疯狂推科普，电视剧解读什么的，把她现在看的分类强度都调到最低。

专家观点

林怡（绍兴市柯桥区心理卫生协会副秘书长）：

老年群体的网络依赖背后，往往是未被满足的心理需求——退休后的社交缺失、价值感落差，以及对衰老的无力感。短视频的即时反馈、虚拟互动恰好提供了存在感与归属感，而算法推送的“信息茧房”又加剧了沉迷。

硬性禁止可能激发逆反心理，戒断的核心是要帮助老人重建线下生活的意义感。例如，可以为老人报名社区老年大学、广场舞、线下读书会，定期组织家庭活动、孙辈教学手工、共同做饭，用真实互动替代虚拟满足。

借助工具与技术辅助同样必要。可将父母手机手机设置为“老年模式”，关闭自动播放和推送通知，或安装屏幕使用管理APP（如“数字健康”类），设定每日使用限额。也可以建议老人将部分娱乐替换为音频内容，如听戏曲、有声书，减少视觉疲劳同时允许身体活动。

戒断网络依赖并非一朝一夕，关键在于帮助父母重建生活的意义感。这不仅关乎健康，更是一场关于爱与联结的温柔治愈。

来源：浙江老年报

赠房后女儿不归家照顾

老人起诉撤销赠与的60万元房产

七旬老夫妻生活困难，一套房换女儿照顾，名为买卖实为赠与，却只有一方兑现承诺，而女儿却怠于赡养。近日，湖南省张家界市一对古稀夫妇将名下房产过户女儿却未获赡养的案件引发关注。该案通过司法裁判明确“孝亲敬老”不仅是道德要求，更是不可推卸的法律责任，为老年人权益保护树立了典型案例。

老人能否撤销赠与

陈爷爷与张奶奶系夫妻关系，共同育有一子一女。2016年，张奶奶突发肢体活动障碍，经检查，属于身体高度残疾，生活无法自理。几年来，夫妇二人无法与儿子取得联系，女儿小陈定居上海，仅回家探望过1次，两位老人未享受到来自子女经济、生活和精神上的赡

养。2023年，随着年龄增长，陈爷爷照顾张奶奶逐渐吃力，希望女儿小陈能回家照顾自己与老伴，并承诺将名下价值60万元的房产过户给小陈。

2023年10月，陈爷爷在两位亲属的见证下立下遗嘱，约定名下房产归小陈所有，并在遗嘱上签字确认。随后，夫妇二人与女儿小陈签订房屋买卖合同、办理房屋申请转让登记手续，小陈未实际支付房屋过户所产生的任何费用。办理完过户手续后，小陈借口处理工作事宜回到上海，同时承诺尽快离职回家。但半年过去了，小陈依然不主动联系、关心其父母，并以工作繁忙、抽不开身为由拒绝回家。

2024年5月，夫妇二人向湖南省张家界市永定区人民法院起诉撤销对小陈的赠与，要求小陈返还房产。

判决：撤销合同，返还房产

法院经审理认为，虽然夫妇二人对于该房产立有遗嘱，但被继承人并未死亡，故继承未开始，本案应属于赠与合同性质。此外，双方虽然签订了房屋买卖合同，但实际履行的仍是赠与合同，双方在赠与合同中有关于撤销赠与的合同约定。因此，双方的争议焦点为：夫妇二人诉请撤销赠与合同是否符合法定的条件。

本案中，小陈无论是为人子女，还是受赠人，均应负有赡养义务。但其母亲张奶奶瘫痪卧床长达8年之久，小陈长期在外地工作，并未尽照顾和陪伴义务，也未在经济上给予支持，由此可见，小陈没有尽到赡养义务。故从行使法定撤销权的条件看，夫妇二人主张撤销赠与合同，具备事实基础和法律基础。综上，法院判决

撤销夫妇二人于2023年10月所签订的房屋买卖合同，女儿小陈于10日内返还房产。小陈不服提起上诉，湖南省张家界市中级人民法院二审驳回上诉，维持原判。

法官：切实保障老年人的合法权益

房产属于家庭内部一项重要财产，老人将自己名下的房屋等大额财产无偿赠与子女，体现了老人对年轻一代的无私奉献和扶持，背后往往寄托着与家人其乐融融、颐养天年的美好期待。法院更应该综合老人的生活状况、经济条件、赡养需求等因素，探查赠与行为背后的真实动机，从而切实保障老年人的合法权益。

本案中，虽然合同内未约定女儿小陈的赡养义务，但小陈身为子女，应当承担起照顾父母的义务。

来源：中国普法