

1.6亿“银发网民” 加速“链接”数字世界



图片来自网络

山东济南，“50后”果农刘长岭用布满老茧的手握紧手机云台，完成了从传统农人到“短视频达人”的华丽蜕变。

从对着镜头磕磕绊绊“念课文”，到从容讲述果园故事，“老刘”硬是将手机磨成了“新农具”，把短视频拍成了“新农活”。如今，他在多个平台积累了十余万粉丝。借由一方屏幕，他不仅打破了“农产品出山难”的困局，更构建起消费者与土地的信任纽带。

无数相似的“链接”正在发生。截至2025年6月，我国60岁及以上“银发网民”已有1.61亿人，相当于每两名老年人中就有一人接入了数字生活。

◆生活场景数字化渗透率飙升

社交，是许多老年人触网的第一个重要场景。

“早上睁眼先看手机，亲友群里道声早，朋友圈分享新见闻”，这样的日常，在老年群体中早已普及。“顺其自然”“快乐每一天”这样的网络昵称背后，是无数老年人通过亲友群、兴趣群，以语音、视频、表情包构建起的线上亲情网络。

不同于年轻人热衷陌生社交与圈层探索，老年人的网络社交更带有鲜明的“熟人底色”和“情感导向”，本质是线下社会关系的数字化。

一项研究显示，约97%的“触网”老年人能够使用社交通讯工具。他们的网络社交主要围绕各类亲友群、兴趣群等展开，通过发送语音、视频连线和转发表情包，编织起一张打破空间隔离、对抗孤独感的“亲情网”。

生活服务数字化成为第二大场景。

中国互联网络信息中心2024年发布的《互联网助力数字消费发展蓝皮书》显示，我国老年网民的网购使用率达69.8%，在健康医疗、文娱旅游等方面消费中表现突出。

娱乐，在银发生活中占据重要一席。

2024年的一项调查显示，超七成的上网老年人借助网络游戏消遣。另一项调查则显示，休闲、棋牌类游戏最受青睐。令人惊叹的是，一些老人把游戏玩到“极致”。B

站九旬UP主“骨灰级游戏玩家_杨老头”，在分享游玩《黑神话：悟空》等3A游戏中收获了30多万粉丝，并在今年8月得到吉尼斯世界纪录“ICON传奇人物”的荣誉。他的评论区里，常见年轻网友的点赞和鼓励。

受年龄阶段、教育程度、经济收入、居住环境等因素影响，上网老人群体的兴趣偏好呈现多元样态。

◆构建新的精神家园

“一步步跟着做，没看明白的‘家人’们记得先点赞关注……”

在西安市新城区的家里，63岁的范英芳正对着手机屏幕，跟着短视频博主学做一道新菜。两年前，她从河南农村来到西安帮女儿带娃，城乡生活差异让她一度不适，“整天不出门，心情也不好，常常冲家人发脾气，甚至想回老家”。

改变始于手机。在女儿帮助下，范英芳学会用微信、刷短视频、地图导航。如今，她的手机里装了20多个App，买菜群、遛娃群、广场舞群成天新消息不断。“每天都有事干，心情也畅快多了。”她说。

一些研究表明，适度上网对老年人身心健康具有保护作用。使用手机上网能有效延缓认知衰退，降低患痴呆症的风险。香港大学与香港城市大学对23个国家近9万名中老年人的分析也表明，使用互联网与更高的生活满意度、较少的抑郁情绪有关。

◆数字红利背后的迷茫和烦恼

尽管数字生活带来诸多便利，但老龄化与数字浪潮的交汇，仍不可避免地带来困难、迷茫与烦恼。

“不敢点”“不会用”“不明白”“不好意思问”——许多老年人正在进行一场艰辛的“网络突围”。靳永爱团队的研究显示，82.9%的中老年网民存在各类互联网使用障碍，在70岁及以上群体中，这一比例高达87.9%。

多项研究显示，随着年龄的增长，神经元和突触可能出现丢失和变化，会一定程

度影响神经网络的功能。这意味着老年人反应能力变慢，接收与处理新信息的速度变缓。

生理机能下降的同时，心理上的不安全感也构成一重屏障。中国人民大学联合抖音发布的一份调研报告显示，我国60至69岁上网老年人中有超四成遭遇过网络欺诈。“年龄越大，老年人的信息甄别与风险防范能力越低，使得他们对精心设计的网络骗局、‘标题党’新闻、网络谣言等缺乏抵抗力。”南开大学经济学院教授原新说。

在生理老化、心理失衡、家庭结构变迁等之外，数字环境的不友好构成对老人上网另一重阻碍。比如，尽管一些App推出“长辈模式”，但往往止步于“大字体、大图标”的浅层次适老化改造，老年人在数字迷宫中依然步履维艰。

“技术发展的价值导向，要以增进人类福祉、促进社会公平、保护个人权益为目标。”申琦认为，科技不该是冷冰冰的硬件和代码，而是能够尊重、赋能老年人的工具和桥梁。

◆拥抱有温度的数字世界

帮助老年人融入数字社会，不仅要教他们点按键，更在于共同营造一个包容、尊重的数字生态。政策的顶层设计，是筑牢包容性数字生态的基石。近几年，我国相继出台多项政策，着力建设兼顾老年人需求的智慧社会，推进智能化适老服务，开展防范网络诈骗宣传教育，提升老年人的数字素养和网络安全意识。

平台企业的主动作为，也是破解适老化困境的关键。多位专家认为，作为老年人上网的主入口，互联网平台应该邀请老年人直接参与产品设计，使其成为真正的“用户体验官”。在推出“长辈模式”时，不能仅满足于放大字体与图标，更应优化信息推荐机制，从根本上精简交互流程，降低操作复杂度。

当然，数字包容并非“全民数字化”的强制捆绑。一些专家提醒，上网并非所有老年人的需要。对他们来说，强行“数字化”非但不是赋能，反而可能是一种负担。

“就像ETC普及后，高速路口依然保留的人工通道。”原新说，无论技术进化到何种程度，都应当保留现金支付、人工窗口以及面对面的温情。

每个人都终将老去。构建更有温度的数字世界，要求技术不断向善，创新具备人文关怀。应倡导多元协同，让政策、企业、社会、家庭形成合力；要重视个体选择，让“上网”与“不上网”都能获得尊重和便利。愿我们每个人银发渐生之时，都能在更有安全感、温度与尊严的数字世界从容前行。
(来源 新华网)