

当父母成了“网瘾老年”……

人到中年的张然,深深体会到亲子身份互换的微妙滋味——小时候,总被父母唠叨“吃饭不专心”,更被禁止边吃饭边看动画片的她,如今却成了劝导父母放下手机的人。

当1.61亿银发网民被算法推向数字深水区,很多家庭也在面临同样的困惑:管不住的父母,关不掉的视频,还有横亘在代际之间的数字鸿沟。

子女成了“爱唠叨”的一方

最近两年,每周回父母家吃饭的张然,越来越清晰地察觉到父母身上的变化:手机几乎成了他们身体的一部分。即便在吃饭的间隙,他们也总忍不住划开短视频,外放音效嘈杂刺耳,会让张然感到莫名的烦躁。

父亲还迷上了直播网购,隔三岔五便有快递上门。逢年过节亲友相聚,一群老人围坐闲谈,谈资也多来自短视频里道听途说的偏方和段子。看着被手机“拴住”的父母,张然困惑不已:为何他们对手机的依赖,甚至超过了常年与电子产品打交道的年轻人?

子女的焦虑,也真实传导到了平台客服端。杨杨(化名)是一家短视频平台老友专线的客服,这条一键人工专线专门服务于老年用户。日常接入的电话,除了老年人关于手机操作的求助,还有不少是子女打来的,反映家中老人被主播洗脑、轻信谣言、盲目网购。

通话中,杨杨能感受到他们的焦虑,有时她和同事还会成为家属情绪的“宣泄口”。有子女要求平台强制限制老人账号的观看时长,屏蔽养生猎奇、虚假科普等高风险内容;更有情绪激动的家属,申请永久关停老人账号、关闭播放权限、切断上网入口,希望以最极端的方式,杜绝老人沉迷网络的问题。

准老年群体最容易受骗

面对这样的诉求,杨杨和同事们常常陷入两难。

网络监管体系有着明确的年龄边界——未成年人有青少年守护模式,可强制限流、限时、屏蔽不良内容,家长作为监护人有权限全程管控。但老年人在法律上属于完全民事行为能力人,拥有网络使用的合法权利,平台没有权限,也没有任何依据,对老年账号进行强制关停、屏蔽或无理由限流,即便子女也无权替代老人作出这类决定。

这种时候,杨杨会指导家属在老人的手机账号上开启老年守护模式,手动设置每天的观看时长、删除或添加一些关键词。但管控权限依然掌握在老人自己手中,只要本人不配合限制,子女和平台依旧会束手无策。

中国互联网络信息中心数据显示,截至2025年6月,我国60岁及以上银发网民规模达1.61亿人,老年群体互联网普及率达52.0%。



图片源于网络。

中国人民大学人口与发展研究中心经过调研,用几组数据勾勒出易受骗老人的典型画像:年龄偏小的准老年群体(50至59岁)更容易遭遇网络欺诈,因为他们上网时间更长、接触内容更多,暴露在风险中的机会也更多。从性别来看,男性老人比女性更容易被骗。许多男性退休后社交活动骤减,朋友圈缩小,信息渠道单一,防骗能力随之下降;而女性老人适应能力更强,退休后常通过社区活动、兴趣小组或学习班维系社交网络,防骗方面一般更有优势。

“有些情况可能让人意外:受过高等教育、经济条件更好的老人,反而更容易被骗。”中国人民大学人口学系主任靳永爱教授表示,这些老人电子产品操作更熟练,也敢于尝试新鲜事物,从而接触风险的机会也更多,有时反而因为“太自信”,在一些高风险操作中放松了警惕。

老人上网,子女各有各的“不省心”。在靳永爱看来,核心原因在于老年人“数字素养”普遍偏低。“老年群体受教育水平本就参差不齐,很多老年人以前都没怎么接触过网络,就直接过渡到了智能手机,缺少循序渐进的上网实操经验。”这也导致老年群体呈现两种极端:一部分老人畏惧智能手机和网络,担心遭遇诈骗,干脆完全拒绝使用;另一部分老人频繁刷短视频,又缺少辨别信息真伪的能力,容易轻信谣言和套路,甚至上当受骗。

从管控到与手机共处

不过,从调研情况来看,大多数老人能够控制自己的上网欲望。“老年人空闲时间充足,刷视频大多是碎片化观看,更多是作为消遣,只要短视频能带来精神愉悦,没有不良影响,就没必要干涉。”靳永爱认为,判断老年人是否沉迷网络,不仅要看其使用互联网的时长,还要看其是否对身心健康和社会功能造成了损害,并且这种状态是

不是主观不可控,不能简单地给老年人贴上“沉迷”标签。

“线上出现的问题折射出线下生活的缺陷,一些老年人之所以使用互联网时间过长,可能是因为亲人陪伴不足、代际关系紧张和缺少线下活动参与途径。”靳永爱坦言,如今主流短视频、直播平台都在加大对虚假、高危内容的治理,且上线了定时休息提醒、自定义观看时长等老年守护功能,但实际效果有限,社区常态化科普和子女日常陪伴疏导才是更有效的解决办法。

社区是老年人主要活动场所,依托社区联合公安民警开展公益反诈、数字科普课堂可信度更高,既能手把手教老人辨别网络陷阱,线下文娱活动也能填补老人空闲时间,减少无意义刷视频的行为;而子女是老年人遇到网络难题时最先求助的对象,子女不能一味指责老人刷手机,应当多拿出耐心陪伴沟通,主动协助长辈设置观看限制,用线下陪伴填补老人的情感空缺,从根源减少老人对短视频的心理依赖。

有一种情况,家属需提高警惕。首都医科大学附属北京安定医院老年精神科副主任医师郭城伟表示,身体健康、认知正常的老人偶尔被不实信息误导,在家属耐心辟谣劝导后,大多能认清真相、自我反思修正。但如果老人形成顽固偏执认知,即便出示官方辟谣、民警劝解,依旧深信骗局,甚至猜忌家人故意欺骗、刻意阻挠自己,长期分不清网络虚拟信息与现实,很可能是轻度认知障碍,属于老年痴呆前期信号。

一旦发现该异常表现,家属应尽快带老人前往医院精神科进行检查,甄别是正常衰老表现,还是病理性认知衰退。

子女沟通照料切忌强硬阻断、激烈争吵,可通过调整短视频算法,正向引导认知;日常增加陪伴,多陪同老人出门散步、参与线下社交,缓解孤独情绪,减少老人对手机短视频的过度依赖。

来源:北京日报客户端