

在家中无话可说,在网上却无话不说——

别让算法偷走老年人的时间和钱包

本报记者 贺紫瑞

编者按 近年来,随着智能手机在老年群体中快速普及,越来越多老年人跨越“数字鸿沟”,但部分老年人陷入了“家中沉默、网上活跃”的矛盾状态——在现实家庭中缺乏交流,却在虚拟世界中寻求情感寄托与社交满足。老年人“触网”为何会面临这些问题?都会带来哪些影响?如何帮助老年人更好融入智能时代?

“网上,说啥都有人听”

1月17日傍晚,在银川市兴庆区凤凰花园小区刘素珍家,孙子埋头扒饭,儿子儿媳低声聊着单位的事,声音压得很低。刘素珍的筷子在几个菜盘间移动,给孙子夹了块排骨,给儿子舀了勺汤。话到了嘴边,又咽了回去。

一顿饭吃了半个钟头,刘素珍总共只说了三句话:“多吃菜。”“汤还热。”“饱了没?”

无独有偶。十几公里外的银川市西夏区兴洲花园C区,张悦看着母亲冯秀琴端着饭菜走向客厅沙发——手机放在支架上,手指向上一划,热闹的短视频音乐响了起来。

“妈,端过来在桌上吃吧。”“没事,这就行,看着吃才香。”张悦摇摇头,回到了餐桌旁。张悦告诉记者,母亲以前最爱在饭桌上讲菜市场的价钱、小区的喜事,如今却成了雷打不动的“手机配饭”习惯。

这并非个例。连日来,记者走访发现,类

似情景是一个普遍现象。餐桌上,子女的话题父母插不上嘴;客厅里,父母沉浸在小小的屏幕中,与网上陌生的“家人们”互动热烈。

2025年7月,中国互联网络信息中心发布的第56次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,我国60岁及以上银发网民规模已达1.61亿,老年群体互联网普及率攀升至52%。这意味着每两名老年人中,就有一人接入数字世界。

“现在跟我妈聊天可费劲了,问啥都是‘嗯’‘啊’‘没’。”张悦苦笑地说,她试图跟母亲交流,但话题常常像石子投进深潭,连个响动都没有。

但张悦不知道的是,“话少”的母亲,在网络上却是“活跃分子”。在某平台,冯秀琴关注了好几位养生博主。看到一条养生视频,她按住语音键说了一分多钟,评论下面收获了30多个赞。

“在家里说这些,孩子觉得你操心没用的,说不了两句就把话题岔开了。”冯秀琴坦言,“在网上,反正谁也不认识谁,想到啥说啥,还有人觉得在理。感觉不一样。”

银川市金凤区五里湖畔社区工作人员曹佳,对这类“线上线下”的反差感触很深。她所在的社区有不少“老漂族”和空巢老人。

“很多老人脱离了过去熟悉的生活环境,

像断了根的树。城里对门邻居都不一定认识,白天连个说话的人都没有。”曹佳给记者讲了社区董大叔的故事。董大爷是个京剧票友,现实里找不到同伴,却在一个戏曲直播间找到了“组织”。他成了常客,偶尔刷点小礼物,主播总会特意感谢:“谢谢我董大哥!”

“你在家里跟儿女说‘我当年’,他们听了半分钟可能就烦了;但在网上,可能有成百上千的‘家人’给你点赞。”董大叔告诉记者。

“老年人网络活跃度的提升,是一种心理需求的‘迁移’。”宁夏大学心理健康咨询中心主任秦莉分析,这种迁移首先源于情感陪伴的补偿需求。子女工作忙、生活压力大,陪伴和深度交流的时间客观上在减少。老人同样有强烈的社交和情感需求,当现实中得不到满足,就会转向网络寻求替代。

“网络群里的一句问候回复、短视频下的一个互动评论,对他们来说都是一种‘我在’和‘我被看见’的确认。”秦莉告诉记者,其次是父母掌控感和价值感的维系。随着年龄增长,身体机能衰退,社会角色的淡出,父母容易产生强烈的无力感和被边缘化的感受。手机提供了一个低门槛的、可由他们完全主导的“王国”——看什么内容、买什么东西、给谁点赞、发表什么意见,指尖一动就能实现。

被“绑定”的健康与钱包

当指尖的滑动成为习惯,屏幕那头的“温暖”背后,潜藏着对老年人身体和经济的双重消耗。这种消耗往往在不知不觉中发生。

最直接也最普遍的,是身体在不知不觉中付出的代价。

“看手机时间一长,眼睛又干又涩。看东西像蒙了层雾,有时还会头晕。”在银川市第一人民医院老年医学科门诊,63岁的孙怀远(化名)告诉记者,他每天刷手机的时间超过5个小时。

“手机屏幕的亮度远高于自然光线,长时间注视会显著加速视力下降,极易引发或加重干眼症。”银川市第一人民医院心理医学科主任周保告诉记者,比视力问题更普遍的,是颈椎和腰椎劳损的疼痛。长时间保持着低头、弓背的固定姿势刷手机,让很多老年人的脖子变得僵硬,肩膀酸痛,甚至手指发麻。

“睡眠也成了问题。很多老年人习惯睡前刷手机,但屏幕发出的蓝光会干扰大脑分泌褪黑素,让人难以入睡,或者睡眠很浅。晚上睡不好,白天就没精神,形成恶性循环。还有些老年

人为了听得更清楚,把手机或耳机音量调得很大,时间久了,听力也在不知不觉中下降。”

如果说健康损耗是慢性的,那么经济上的损失有时则来得更为直接和迅猛。

家住永宁县李俊镇玉泉营农场的马兰花,家里囤积着好几个电动泡脚桶、未拆封的“磁疗”床垫和包装花哨的“干细胞”口服液。儿子多次提醒这可能不靠谱,马兰花依然相信直播间里“老师”的话。

“人家讲得清清楚楚,天天提醒我们注意身体,比儿女都上心!”马兰花告诉记者,为了这些“健康”和主播的“关心”,她花了不少退休金。

2025年9月26日,银川市公安局反诈中心向兴庆区分局凤凰北街派出所紧急推送预警:辖区70岁居民常女士的银行账户,疑似有58万元大额资金即将转出,极可能正在遭遇电信诈骗。

经问询得知,常女士经常在某平台上购物,当日18时许,她接到了一个自称“平台客服”的来电,对方称其开通了“某平台直播会员”,如不关闭,每月将扣除800元会费。因常女士年纪较大,不懂如何取消,便按照对方指引下载“远程协助软件”,直至民警来电才察觉被骗。

除此之外,还有更常见的“软性”消耗:为了

几毛钱的红包,在几十个微信群里不断转发“砍一刀”链接,耗费大量时间和人情;家族群里传递着各种未经证实的“养生秘诀”,让人真假难辨;甚至有的老人把省下的钱,持续打赏给屏幕里的主播,只为换得一句“感谢”的回应。

“算法和平台设计的初衷,很大程度上是为了吸引注意力和促进消费。”秦莉提醒,“当父母把情感深深寄托在这种虚拟关系里,不仅钱包容易受损,现实中的生活和人际关系也可能被逐渐挤占和疏远。”

从“指尖”回到“身边”

1月16日,在兴庆区海宝小区,记者见到了正在楼下晒太阳的赵阿姨。她一边眯着眼睛看手机,一边对记者说:“现在多方便,想买啥、想看啥、想跟谁说话,点一下就行。我们年轻那会儿,哪敢想这些。”

问起她平时最爱看什么,赵阿姨笑着说是:“就看些家长里短的短剧,还有教做菜的。有时候也看直播,那些主播嘴甜,一口一个‘阿姨’叫着,比我家那小子会说话。”

面对越来越多老年人依赖手机的现象,单纯的说教往往效果有限,甚至可能加深隔阂,让老年人更倾向于从网络世界寻求理解和陪伴。

要真正解决这一课题,需要家庭与社会携手合作,帮助老年人重建与现实世界的丰富连结,让他们从“指尖”重新走回“身边”。

事实上,这一问题已引起全社会的共同关注。2025年6月,在国家卫生健康委召开的新闻发布会上,北京大学第六医院研究员王华丽

就针对老年人数字成瘾问题,提出了一套系统性应对方案。主要包括:在内容管理上,家人可以帮助筛选信息、关闭无关通知,引导老人关注健康、科普等优质内容;在行为干预上,若发现沉迷迹象,可陪同前往精神科或心理科进行评估,通过专业方式调整使用习惯;在心理关爱上,需关注老人情绪变化,识别背后的情感需求,注意是否出现兴趣下降、反应变缓、睡眠问题等潜在抑郁信号;在适老设计上,则应推动平台优化算法,减少不良信息推送,并进一步完善老年模式功能。

适老产品设计同样重要,记者实测多款主流应用的“长者模式”或“关怀模式”后发现,现有改动多集中于视觉层面,如放大图标字体、增强颜色对比、简化功能菜单等。

“这主要解决了‘看不清’和‘点不准’等基础问题。”银川某互联网公司的用户体验设计经理告诉记者,真正的适老设计,需要深入到认知和行为层面,考虑老年人信息鉴别能力相对较弱、容易信任权威、对复杂操作和风险提示不敏感等特点。

“未来的适老设计应更多融入‘主动防护’和‘善意干预’的思路。”该经理建议,在支付、打赏、账号授权等关键操作节点,设置更醒目、更难跳过的多次确认提醒;针对连续、高额打赏或消费行为,可引入“冷静期”机制,延迟款项到账,并在此期间提供撤销交易的通道。

从心理学角度,秦莉给出建议:不宜采取简单禁止的办法,而应疏堵结合、多措并举。

秦莉说,“成为老年人的‘数字旅伴’”是一条有效路径,这需要家庭与社会两个层面的共同推进。

“在家庭层面,子女孙辈是第一道防线,核心在于提供‘高质量陪伴’”。秦莉表示,孩子常回家看看,用真实的相处替代虚拟的问候,通过一起做饭、散步、聊天等活动,有效填补老人的情感需求。同时,要帮助老人重建在家庭中的角色感,让他们感受到自己依然被需要、有价值。此外,还需要耐心平和的态度,进行数字安全教育,逐步引导他们识别虚假信息、防范网络诈骗,更安全、健康地使用手机。

“在社会与社区层面,则应着力构建‘老年友好型’环境。通过大力发展社区服务,鼓励开展兴趣班、读书会、邻里座谈等多样活动,吸引父母走出家门、扩大社交圈。”秦莉说,面对日益深化的老龄化趋势,社会与国家也需提前规划,从政策设计到基层服务,全面搭建支持体系,助力老年人积极、健康地安度晚年。

“通过家庭关爱与社会支持相结合,才能让老年人逐步减少对手机的过度依赖,重新与现实生活建立丰富且有意义的连接。”秦莉告诉记者,这不仅需要家庭和社会的共同努力,更需要情感与行动的长久关注。唯有如此,才能帮助老年人在晚年生活中找到真正的充实感与归属感。

既看屏幕里的风景
也不辜负窗外的阳光

本报记者
贺紫瑞

采访中,最触动记者的不是惊人的数据或诈骗案例,而是一个细节:多位老人提到,他们学会智能手机,最初都是为了“想看看孙子孙女的照片”“被拉进了家族群,不想掉队”等,理由朴素而温暖,充满了与家人、与世界保持连接的渴望。

我们教会父母使用微信,却在微信朋友圈屏蔽父母;我们拉父母进家族群,却很少回应父母的分享;我们给父母买智能手机,却对父母在网络世界的喜怒哀乐一无所知。

“解救”父母,或许首先要“解救”我们自己——从低头刷屏中抬头,从敷衍应答中静心,从网络投喂的便捷关系中挣脱,重新学习如何与父母进行对话,如何学会倾听他们的唠叨。手机只是工具,屏幕只是窗口。而窗口之外,才是我们本该和父母好好共度的人生。

(图片来自网络)