



福建卫生报

两眼一睁 看到熄灯

切中情感真空,爸妈沉迷手机比年轻人更猛

□本报记者 刘伟芳

“爸,睡了吗?”凌晨0点30分,陈琳(化名)在房门口轻轻问着。没有听到回答,陈琳默默走进来,把老人手机上的视频软件关掉。

“两眼一睁,看到熄灯”,沉迷手机无法自拔,已经是不少老人的日常。

刷短视频到深夜、追网红花钱

打榜、网购快递收到手软……如今,许多老年人对“网上冲浪”这件事“溜得飞起”,网络追星比年轻人还“猛”。

据第51次《中国互联网络发展状况统计报告》,60岁及以上老年网民规模为1.53亿,占老年人口总数的54.64%,老年人比青少年更

沉迷于网络。不仅人数比例更高,而且使用的时间更长。

在社交平台上,很多年轻网友也纷纷吐槽:“爸妈染上网瘾了,怎么办?”……

比起“网瘾少年”,这届爸妈为何更加沉迷手机,比年轻人还可怕?

04 呼吁更多的“适老”保护

“银发低头族”是社会发展的必然,在每个时代都有媒介过度以来的情况,上一代的老人也沉迷电视。这是无可厚非的。老人也需要跟上时代了解社会,也需要短视频、直播等填补晚年生活的空白。”林榕发表示。

最主要的是——别沉迷。久坐不动、过度用眼、过度占用了陪家人的时间,且还容易受到虚假、不良信息蒙蔽……这也是“手机养老”带来的负面因素。

在老龄社会和数字社会时代,弥合中老年数字鸿沟是全社会共同的议题,在此过程中,帮助老人协调网络空间和现实生活的时间管理需要全社会的共同关注,也需要多方举措。

帮助老人多进行户外、社交活动,增加兴趣爱好,这是社区适老化改造的重点。

今年2月,国家卫生健康委、全国老龄办印发《关于开展2023年全国示范性老年友好型社区创建工作的通知》,明确今年将创建1000个全国示范性老年友好型社区。让老年人有地方跳广场舞、打太极拳、下棋等,有机会和其他老年人交流,帮助他们拓展新的同辈社交网络。

从平台来说,内容低俗、过度引导购物,平台应该加强监管。

互联网平台可以推出“老年模式”,就像“青少年模式”一样,在使用时长、用眼健康、视频内容、大额打赏等方面对其进行一定的保护与提醒,从而达到“防沉迷”的目的。

最重要的,还是家人子女的陪伴。子女们先放下手机,常回家看看,陪伴和沟通,才是帮助老年人有效的良药。

社会小型化家庭格局让孤独感更深。老年人渴望能够找到情感共鸣和慰藉。

我们每个人都会老去。善待老人,就是善待明天的自己。

01 内敛老人在手机里跟上时代

陈琳的父亲陈立(化名)退休前是个老领导,退休后,原来忙碌的他就像突然被按了暂停键,有点茫然无措。

老伴走得早,虽然和女儿女婿一起住,但孩子们都忙,一天到晚都不着家。家里总是静悄悄的,孩子们常劝他去公园跳跳舞、唱唱歌。但陈立孤傲了一辈子,老了还要拉下脸来主动和人凑趣,实在是不愿意。

渐渐地,他迷上了手机短

视频,“生活热闹多了”。

据不完全统计,陈立每天屏幕打开时间都在10小时以上,其中80%的时间都在看短视频。晚上常常鼾声已经响起,手机里亢奋的声音还没有停止。

“看新闻啊,政策资讯啊,时政点评啊,历史揭秘啊,讲得很好,而且要听啥都有。”老陈感觉打开了自己的新世界。而且都是算法带来的喜好精准推送,更是让老陈怎么也看不过瘾。



02 藏在手机里的另一个感情世界

不少老人已经开启了短视频的另外一项功能——直播间,并为之大量付费。

“半永久”的西装或衬衫,挑眉撩发、握拳捂嘴的动作千篇一律,再配上对口型演唱歌曲……这是最近因被举报涉嫌存在违法行为,账号被封禁的中老年“顶流”,网红主播“秀才”创作的视频,内容乏善可陈,但他发布的1300多个视频,几乎每个都有上万条点赞量,下方评论区里,都是粉丝们对他的各种表白。

福州68岁的李阿姨偶尔也会打赏一些。但让李阿姨最喜欢的还是直播间里的评论区,“评论区里经常都是直播间的‘老朋友’,我们常常在底下互相打招呼,聊聊家常,主播们看到也会加入我们的话题,很快回复,这种感觉很好。”李阿姨用朴实的话表达着这份感情。

独居的57岁黄大叔,更喜欢那种现实不能满足的重视和暧昧。

黄大叔退休后从事保安工作,因为早年离婚,一个人独居,每天夜深人静时,老黄唯一的休闲娱乐就是刷直播,在各个相亲平台“猎艳”。因为动不动就刷个礼物、送束花,老黄在各个直播间混得很开。当然,他也收获了所谓的“爱情”——遇到了几个感觉还不错的恋爱(暧昧)对象。

“在直播间里,没有人知道我就是个小保安,没有那么多在现实相亲时候的嫌弃,看不起。”老黄说。他也知道,在这个看似虚无的网络世界,有许许多多和他一样的人,以找伴侣为名,打发孤独的时光。

03 看懂背后的晚年“空白”

前有江西赣州61岁的黄大姐,疫情期间刷短视频时迷恋上了“靳东”,瘦了10多斤,甚至离家出走称要嫁给“靳东”;后有“为爱疯狂”的七旬粉丝,从吉林跨越千里,坐火车到安徽蒙城寻找“秀才”;还有更多的老年人因为几声甜甜的“大哥大姐”“大爷大妈”或卖惨、撒娇等付出数千甚至数万元,不仅造成经济上的损失,有的甚至引发家庭矛盾。

这些看似荒谬的新闻背后,更多折射的是晚年的情感“空白”。

在很多中老年网红的评论区里,文字令人心酸:“哥哥,我把你当成亲哥哥一样,谢谢你陪伴我聊天。”“每次和孩子聊天,他们都是忙,不耐烦,嗯两句就没了,老了就是讨人嫌。”……情感无处宣泄,似乎只有在主播这里才能找到一丝慰藉。

“身体机能的下降、社交圈逐渐萎缩、权威性逐渐式

微等挑战,让老年人陷入独有的情感困境。社会的小型化家庭格局让孤独感更深。他们压抑久了,想要一个释放感情的缺口。”福建省心理咨询与健康教育研究会会长林榕发感叹,“情感依赖不会因为年龄的变化、学历的高低而发生改变。老年人也一样渴望能够找到情感共鸣和慰藉。”

在对中国娱乐主播进行了长达3年的调研中,中国人民大学新闻学院讲师董晨宇也发现,沉迷直播间的人在现实生活中往往处于边缘化,更多体现在情感世界中找不到爱和认可。因此,当他们处于“有闲有钱”的情境时,就会寻找一个渠道释放被压抑已久的情感。

网红经济尤其直播经济的本质,是用钱来租赁情感和亲密关系,不同金额的消费,得到的往往是不同程度的回应,正好切中了老年人的情感真空。