

通宵“赚金币”、沉迷“直播间养生”……

老人缘何“困”在手机里？

新华社北京2月24日电（新华社“新华视点”记者陈一帆 周思宇 刘芳洲）最近，许多网友在社交平台上的“网瘾老人”话题中认领起“同款爸妈”：有的沉迷“赚金币”，上网8小时赚回2元钱；有的茶饭不思，刷短视频、看微短剧、听小说直至深夜；还有的不信儿女信主播，跟风下单各种劣质保健品……

在良莠不齐的电子信息“围猎”下，老年人“触网”背后既有精彩也有陷阱。

“网瘾老人”成家人“心病”

今年春节，不少回家过年的人发现，家里的老人使用手机甚至比年轻人还“上头”。第三方平台QuestMobile统计数据显示，老年群体月人均使用网络时长达129小时，其中短视频以35.1%的占比高居使用时长榜首。

——有些老人沉迷于做任务、“赚金币”。

这几年，四川的李奶奶迷上了“赚金币”。“看一个半分钟的广告获得10个金币，集满1万个金币兑换1元现金。一天刷个不停，赚不到2块钱，奶奶还乐此不疲。而且在平台算法规则下，随着使用时间变长，收益会不断减少。”李奶奶的孙女说。

“新华视点”记者调查发现，这些让老人沉迷的赚钱类APP背后都有着精心设计的繁琐程序，完成任务需要耗费大量时间，现金提现更是关卡重重。

——有些老人陷入微短剧的“微陷阱”。

不久前，云云意外发现60多岁的母亲迷上了“豪门”“闪婚”“保姆”类微短剧。更离谱的是，母亲一个月的微信支付账单竟高达1万多元，仔细查看付款记录才发现，这些花销由多笔数十元的小订单组成，收款方多为“XX剧场”“XX短剧”，几乎都是自动扣费。

“这些微短剧平台付费陷阱很多，刚开始几分钱就能解锁新的一集，但付费页面隐蔽地勾选了默认自动续费等选项，老年人不知不觉中就开启了自动扣费功能。”云云说。

——有些老人非理性网购成瘾。

山东的刘奶奶最近养成了“蹲守”直播间买保健品的习惯。一些主播编造“兄弟反目”“夫妻分离”“千里寻人”等故事，常使用“现在只有最后一批货，爸爸妈妈们快点帮帮我”等话术催促下单。刘奶奶坚信这些内容是真的，认为自己购物就是在做好事。

此外，还有专门套路老年人的“直播养生局”：先以养生科普短视频引流，吸引老年人跳转微信加群；而后，群里“老师”通过开展公益直播课、设置有奖问答等，不断强化其对产品的认知；半个月后，群里开始推销产品，还有“托儿”配合演戏，诱导老年人跟风购买。

不少群众反映，一些直播间以虚假宣传等手段恶意诱导老年人下单，涉及金额动辄成千上万元。记者在黑猫投诉平台上以“直播+老年人”为关键词进行检索，相关投诉近千条。

既伤身又“伤心”

这些在年轻人看来很容易被识

破的套路，为何总能轻松“拿捏”老年人？

“种种网络沉迷行为，暴露出老年人的情感需求。”华东师范大学社会发展学院教授魏万青说，随着空巢家庭增多，互联网成为老年人重建情感和社会支持网络的重要渠道，短视频和直播间里的一声声“家人们”“爸爸妈妈”，填补了他们现实社交的匮乏。

记者发现，在短视频、直播、微短剧等领域，一些营销手段和骗局也开始“适老化”，加上算法机制精准捕获，让辨别能力不足的老年人容易形成行为依赖。

“一是夸大信息，二是提供便利，三是情感慰藉，招招都对老年人特别‘致命’。”清华大学公共管理学院副教授贾西津说，老年群体信息验证渠道相对单一，更容易相信网络上各类违规营销内容，且相较于实物价值更看重情感价值。

老年人长时间沉迷网络，除易造成经济损失外，还容易引发或加重视力损伤、睡眠障碍、颈椎病等健康问题。

2020年至今，小莫的爸爸已经花了10多万元买保健品。小莫说，他爸爸坚信吃保健品能长寿，不去医院看病，不好好吃饭，结果摔了一跤后粉碎性骨折，检查发现还患有骨质疏松、高血压高血脂、反流性食管炎等多种疾病。

“熬夜上网会扰乱生物钟，导致失眠、多梦等问题，还会引起眼睛干涩、疲劳，甚至加速眼部疾病的发展。”湖南中南大学湘雅三医院临床心理科主任蒲唯丹说，过度依赖网络，脱离现实生活，还可能导致老年人生活适应困难、社交能力退化，甚至引发抑郁和焦虑情绪。

中国社会科学院财经战略研究院研究员刘诚认为，短视频平台正成为老年人获取新闻的重要来源，使其更容易陷入信息茧房，从而降低对事物的判断力。记者在采访中发现，老年人上网成瘾后，子女常常抱怨“管不住”“说了不听”，激发家庭矛盾和代际冲突。

助力银发族摆脱网瘾

置身于数字化社会，老年人融入

互联网是大势所趋。如何扫清老年群体跨越“数字鸿沟”过程中的陷阱？如何将网络工具转化为老年生活的赋能手段？

早在2021年，工信部就曾发布《移动互联网应用（App）适老化通用设计规范》，明确指出适老版界面、单独的适老版App中，严禁出现广告内容及插件，也不能随机出现广告或临时性的广告弹窗。

魏万青等建议，面对层出不穷的诱导式网络消费、网络诈骗等，相关政府部门应强化监管力度，对恶意诱骗行为进行坚决打击，着力解决重点人群触网的安全隐患。同时，积极开展培训服务，常态化向老年群体普及网络安全知识，对典型不法行为进行曝光，筑牢老年人科学上网“防护网”。

“帮助老人更好地适应数字化生活，平台负有重要责任。”刘诚等表示，平台应对面向老年群体的健康类信息加强审核，持续优化算法设定，不过度向老年人推送同一类型内容。同时，还可对65岁以上用户增设“弹窗提醒”“防沉迷提示”等功能，在大额付款、连续上网超过一定时长等情形下，提醒老人规避风险。

受访专家认为，不少老人退休后面临社交“断裂”，很容易因无所适从而沉迷网络世界。助力老年群体摆脱网瘾，需要强化适老化设施保障、增加社区服务供给，在现实生活中对他们给予更多关心，提升养老服务水平。

武汉大学社会学院副教授夏柱智等建议，在城市社区和农村建设更多老年活动中心，提供丰富多彩的文体活动，帮助老年人维系、拓展社会关系，促进其广泛参与社会生活，满足其情感、社交等基本需求。此外，还应大力倡导家庭观念，鼓励子女尽可能增加对老年人的陪伴，提高他们的存在感和幸福感。



爸爸，沉迷手机对身体不好！

