

## 如何避免部分留守老人陷入“数字沉迷”？

2024年12月06日 07:24 来源：工人日报



近年来，越来越多老年人逐渐走出“数字鸿沟”。中国互联网络信息中心发布的数据显示，截至去年6月，我国60岁及以上老年网络用户规模达1.43亿，这一年龄段人群的互联网普及率约为51.07%。因此，如何吸引老年人的注意力也成为互联网各赛道的发力方向。

值得注意的是，在直播、短视频、微短剧等领域，一些营销手段以及骗局也逐渐“适老化”。例如，有的主播打出“感情牌”，一句“爸妈”哄得老年人甘心掏腰包；有的微短剧聚焦“老年霸总”“婆媳矛盾”，引得老年人不惜刷掉几千元解锁后续剧情……在繁杂信息的“围猎”下，受限于知识水平、辨别能力、生活资源等因素，农村留守老年人的困境更为显著。

“触网提升了生活的便捷度，为老年人打开了看世界的窗口。”中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱分析称，农村留守老人的生活圈较为固定，上网能帮助他们与社会保持连接，但这一群体触网时间较短，数字素养较弱，面对层出不穷的“新玩法”，甚至是为他们“量身定制”的新套路，常常难以辨别，一不小心就陷入劳神又伤财的处境。

“种种网络行为所暴露的，是老年人的精神需求。”靳永爱认为，很多农村留守老人为了生计奔波半辈子，无暇顾及和拓展自身的精神生活，到了晚年，子女又不在身边，那些长期被压抑的精神需求得以在网络上找到出口。某种程度上，让他们上瘾的是各路主播和微短剧提供的情绪价值。

“对于不法商家‘围猎’老年人的行为，互联网平台不能置身事外。”中国社会科学院大学互联网法治研究中心主任刘晓春表示，一方面，平台要改进算法推荐机制，健全流量分配体系，进一步完善内容审查。另一方面，不妨比照已经上线的青少年模式，推出针对老年人的专属模式，在识别身份的基础上，以显著标识预警风险信息，在充值、打赏之前，或使用时间过长时进行提示，开通纠纷处理的“绿色通道”。

靳永爱长期从事老年人互联网使用的相关研究，她在调研中发现，老年人学

习互联网知识的渠道较为有限。她建议，由有关部门牵头，引入企业或第三方公益组织，以社区为单位，面向留守老人开展形式多样的网络培训，还可以为其链接一些学习平台和资源。

“帮助部分老年人走出网络沉迷，功夫其实在网外。”靳永爱告诉记者，丰富老年人线下的社会参与，是健康老龄化的重要内容之一。不少银发群体仍然希望发光发热，活出自我价值。社会各方不应将老年人尤其是农村留守老人当作弱势群体，而是要为他们充实自我创造有力条件。

刘晓春认为，老年人被“围猎”的新闻屡见报端，其实是给身为子女的我们提了个醒：在父母触网的过程中，子女有必要“搭把手”，带领他们融入数字社会。更值得反思的是，孝顺父母其实不仅在于物质反哺，提供精神慰藉和情绪价值同样重要。

单词:	hónggōu 鸿沟	sàidào 赛道	gānxīn 甘心	jiěsuǒ 解锁
	fánzá 繁杂	wéiliè 围猎	bēnbō 奔波	wúxiá 无暇
	shàngyīn 上瘾	chénmí 沉迷	wèijiè 慰藉	yāyì 压抑

讨论：1. 在防止留守老人“数字沉迷”的过程中，子女的角色是什么？请谈谈你的看法。

2. 你认为应该采取哪些措施来防止留守老人陷入“数字沉迷”？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/12-06/10331540.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202501031735892895.m4a>