

爸妈刷手机比我还狠！ 如何帮老年人戒“网瘾”？



守护夕阳

老年人手机上瘾，特别是沉迷短视频，已经成了一部分家庭的痛点。有研究表明，对老年人来说，适度使用数字产品(包括短视频平台)，对身心健康能起到一定积极作用。但对于过度沉迷刷手机，以至于影响正常生活，就需要进行干预了。如何帮老年人摆脱对手机上瘾？一起来看。综合央视新闻等

“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。

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，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。

长时间刷手机有哪些危害？

引起视力障碍

老年时期(60岁以上)眼睛衰老加速，视力下降明显，如长时间刷短视频，飞蚊症、青光眼、白内障、黄斑变性等疾病容易威胁视觉健康。

刷短视频时，建议避免长时间、高强度看手机屏幕，

可采用“20-20-20法则”，每刷短视频20分钟，就停下手里的操作，将目光投向至少20米外的远方，保持20秒，让持续紧张的睫状肌及时得到放松，有效缓解视疲劳。同时，每天刷手机的总时长也不宜超过4小时。

加重颈肩负担

步入老年，身体的各项机能衰退，如长时间玩手机、保持同种姿势盯着电子屏幕，缺乏足够的运动量，不注重休息，会加剧颈椎及背部肌肉的损伤，导致颈椎病与肩周炎等。

加重老年发病

玩手机推迟睡觉时间会影响睡眠质量，导致失眠，从而加重身体负担和加重高血压。长时间躺在沙发上玩手机，长时间地坐着，易使血液变得黏稠，血液循环不畅，诱发心脑血管疾病意外的发生。

如何帮助老年人摆脱“网瘾”？

关通知

手机App通过提示音和视觉标记，让用户形成习惯性反应，进而增加使用时长。每当收到通知时，大脑会释放多巴胺，带来愉悦或满足感，这种奖赏机制促使我们继续点击、打开和参与。

老年人很多时候弄不清楚手机里的各种系统设置、功能设置，可以帮助他们把手机里不重要的干扰信息屏蔽掉。

关推荐

大多数人刷短视频停不下来，跟算法的精准推荐有关。现在国内包含推荐算法信息流的主流App，绝大部分上线了“关闭个性化推荐”功能。一般在“设置-个人信息管理-个性化内容推荐”这个三级菜单里。

可以通过关闭这些功能，逐步降低对短视频的依赖。

限时间

手机系统设置，以及短视频App设置里，都有控制软件使用时间的功能。设置入口通常在“更多功能-使用管理助手-时间管理”的三级菜单页面。可以采取“梯度减少”计划，比如每隔三天，把使用时长限制减少15分钟，这样使用者不会由于习惯突然中断而引发焦虑等负面情绪。

家人多陪伴

很多情况下老年人沉迷手机，只是为了排遣孤独和无聊，因此最有效的方法是多增加陪伴父母的时间，多带父母去户外走走，在户外活动也能减少老年人刷手机的时间。

培养兴趣爱好

老年人在身体条件允许的情况下，可以培养更多兴趣爱好，如钓鱼、下棋、跳舞、唱歌、绘画、养花等，或多出去走走，让生活变得充实而丰富，就无暇关注手机里的世界了。



养老趣事

葫芦丝奏响精彩人生 退役军人吴敏 免费教学传承民乐情

星报讯(黄如 牛红磊 实习生 朱志玲 记者 祁琳 文/图) 退休后不仅重拾葫芦丝这项爱好，并且在社区里免费教授老年人吹奏，合肥瑶海区三里街街道辖区居民吴敏退休后的生活可谓多姿多彩。

吴敏出生于1963年，他回忆在孩童时光就比较喜欢音乐，也接触了很多乐器。高中毕业之后他就入伍当兵，在当兵的这几年，也接触过一些乐器，但都浅尝辄止，并没有继续深入的学习。退伍之后吴敏回到合肥上班，更没有时间和精力继续接触爱好，直到他退休后又拾起了兴趣。

接触过多种乐器，为啥选择了葫芦丝，吴敏告诉记者，“我也在想我这么喜欢乐器，为什么偏偏走上了葫芦丝道路？就是在那个时候碰到了葫芦丝老师，正好有这个契机。”师傅领进门，修行靠个人，吴敏为此特意去云南拜了师，深入地学习葫芦丝，学成一年后又继续去云南学习了调音。

吴敏曾参加过不少葫芦丝大赛，获得了很多荣誉。同时在2017年考了民族管弦乐协会的教师资格证，现在他是一名葫芦丝老师，带着学生一起学习葫芦丝。

2017年，吴敏在合肥瑶海区三里街街道临淮路社区办了一个免费老年葫芦丝班。关于教学葫芦丝的契机，他说这与他选择学习葫芦丝一样，也是一个很偶然的契机。

“当时社区举办活动，组织我们出去玩，在大巴车上大家说让我表演一个才艺，我就在车上吹了一下葫芦丝，大家开玩笑说我吹得好，只要我开个班，他们就跟着我学。之后，这个班就办起来了。”

面对记者问的学习葫芦丝对自己的晚年生活有啥特殊意义，吴敏笑着说：“我倒没有想过什么大道理，但是我觉得我们在一起学习葫芦丝，以快乐开心的心情来学习音乐，而且通过葫芦丝调节呼吸，也有利于身心健康。”

