

# 莫让大数据 拿捏银发族

——老年网瘾现象的调查与思考

株洲日报全媒体记者/侯德怀 王烽

## 3 大数据精准拿捏银发族

“老年人沉迷手机背后，并不全是孤独，也有老年人对新兴事物的好奇与探索。”毕亚伟分析说，老年网瘾现象其实是一个技术、社会与心理因素交织的复杂问题。

从心理因素来说，很多银发族因为退休有了大把的空闲时间，怀着跟上时代步伐、拓展生活体验的心理而触网，不料却因为情感代偿、孤独感以及自控力较差，逐渐形成手机依赖。有些老人甚至抱有“我这么大年纪了，沉迷手机也没关系”的想法，选择放任自流。

而站在技术与社会的角度来说，各类平台正利用先进的分析技术和算法，从中提取大数据来精准拿捏银发族。

“与年轻人相比，老年人更容易对‘权威口碑’和‘情感共鸣’产生信任。平台通过大数据精准推送迎合老年人需求、情感和消费心理的内容，使得不少人在不知不觉中深陷其中，难以自拔。”毕亚伟说。

“我们家都两三年没开电视机，手机里什么都有，什么都能看，而且刷到的都是我喜欢的，还能评论、

点赞；各种短视频和新闻的更新也很快。”家住天元区滨江一村的吴焕艳告诉记者，她和老伴都是典型的“手机控”，只是关注的内容各有不同。

“每个用户的喜好都已经被平台和主播们用大数据轻松锁定。几年前我帮奶奶注册了短视频平台账号，仅仅浏览几条养生类的视频，平台的推荐内容就迅速变得同质化。”吴焕艳的孙女透露，诸如“老年人一定要知道的5个长寿秘诀”“血压高的人千万不能吃这三样东西”等内容，格外迎合老年人的心理。加上视频中一些所谓医疗权威和成功案例的背书，诱使奶奶每天都沉迷于刷视频赚奖励，然后用几块钱的奖励加上上百元的转账，买回一些根本没啥效果的保健品和理疗仪等。

“在线购物吃点亏都是小事，关键是有几次他们在厨房炖汤或是烧水，人却返回客厅刷手机。结果两个人都入了迷，锅烧干了也不知道。所幸爷爷闻到了焦糊味，才没有酿成大祸。”孙女无奈表示，为了以防万一，现在爷爷奶奶家全换成了带定时功能的电动炖锅和烧水壶。

刚播出的央视3·15晚会，曝光一档叫做《生命密码》的网络视频，将一些普通疗效的药品包装成无所不能的“神药”，专门高价坑骗老年消费者。这一案例的背后，其实隐藏着一个不容忽视的社会问题：越来越多的银发族，日渐沉迷于由智能手机所主导的网络世界。起床先刷手机、边做饭边刷手机、熬夜刷视频、直播看上瘾、网购不停等现象比比皆是。家住芦淞区枫溪苑小区的罗女士，最近就为年近古稀的母亲过度沉迷手机而苦恼，“她每天使用手机长达10多个小时，不仅高价买回诸多的药品和保健品，而且视力严重衰退，还因为脊柱关节移位导致肩颈疼痛，严重影响到了日常走路与站立。”

像罗女士母亲这样的网瘾老年还有多少？老年人触网背后藏着哪些陷阱？如何助力银发族摆脱网瘾？记者为此展开调查。



▲晚报老年大学组织学员开展户外课堂活动(资料图)。受访单位 供图

## 1 半数银发族手机触屏

“在许多人的认知里，银发族多是使用大字体老年机，日常主要用于打电话、发短信。”市委党校经济学教研部副主任张玉双副教授透露，实际上全国已有超过半数的银发族，都在利用智能手机轻松触网，都市里面75岁以下的老年人，智能手机普及率已超过90%。

国家互联网络信息中心发布的统计报告显示，截至2024年6月，我国网民规模近11亿人，其中60岁及以上银发网民达1.573亿人；到了2025年6月，我国网民规模为11.23亿人，银发网民达1.61亿人，短短1年就增加了23.5%。

“目前我国60岁及以上总人口为3.1亿人，这意味着52%的银发族，逐步从物理世界的熟人圈，进入到以智能手机为主导的数字空间。”张玉双认为，适度上网能积极提升老年人的生活质量，延缓其认知衰退。如浏览新闻、搜索信息、玩益智游戏、学习新技能等，能有效刺激大脑，保持神经活跃；通过微信、视频通话、朋友圈、加入兴趣群组等线上互动方式，增强与外界的联系，能更好维系亲情友情，促进代际沟通；在线挂号、在线缴费、使用网约车、查询地图和天气以及紧急求助、定位等便捷的网络服务功能，可以大大减少老年人对子女的依赖，增强他们的自理能力和自信心，进一步拓展他们的生活空间。

此外，有越来越多的老年人，熟练掌握智能手机功能后，慢慢从信息消费者转变为内容创作者，通过拍视频、晒照片、发朋友圈，分享日常烹饪、旅行、才艺、生活小技巧等，获得家人、朋友甚至陌生网友的点赞与认可，这种自我表达极大地提升了他们的获得感、满足感和人生价值感。



▲晚报老年大学组织学员开展户外课堂活动(资料图)。受访单位 供图

## 2 老年人为何成为网瘾新群体

一位70多岁的老奶奶，每天玩手机到凌晨。孙女带去医院一检测，竟然近视2300度……去年2月，来自山东菏泽的一则新闻报道，引发社会对于老年网瘾这一现象的极大关注。

国内移动互联网大数据公司QuestMobile的监测报告显示，银发族月均使用手机时长达129小时，每天超过4小时，深夜0点仍有超过30%的银发族用户活跃在线；中国老龄协会网站发布的问卷调查也显示，约59.57%使用手机上网的老年人坦承“有成瘾趋势”。

老年人为什么会沉迷手机无法自拔，成为网瘾新群体？国家二级心理咨询师、株洲市心理卫生协会副会长毕亚伟告诉记者，根据世卫组织定义，行为成瘾(如网瘾)是一种反复、持续且无法自控的行为模式，即使明知可能造成身心损害仍难以停止，需要不断增加强度才能获得满足；一旦停止上网就会出现焦虑、失眠等生理或心理不适，最终导致身体、

家庭或社会功能受损。

“从深层次分析，主要是受情感代偿与孤独感所驱动。一方面因为退休、空巢、亲友离世等，导致一些老年人社交圈萎缩；加上子女因工作忙碌难以陪伴身边，线下文娱活动供给不足，使得随时随地可以上网的智能手机，成为老年人打发时间、排解寂寞的‘精神寄托’。”毕亚伟坦言，虚拟世界的点赞、评论等亲情互动，以及主播一声声“叔叔阿姨”等甜得发腻的称呼与问候，都能成为低成本的情感替代品，满足不少银发族“被看见”“被需要”的心理需求。

“早上起来第一件事就是打开手机，去几个主流App平台签到、看广告、刷视频赚积分。”罗女士诉苦说，母亲白天要看七八个小时的短视频和微短剧，而且格外喜欢“七旬老太重生到60年代”之类的穿越剧剧情；晚上则是逛直播，跟着主播学习所谓的养生知识，经常是过了0点仍不睡觉，然后被诱导买回一些诸如血毒清、软骨素之类的药品和保健品。



▲晚报老年大学学员李红辉拍摄的作品《小舟撑出柳阴来》广受好评。受访单位 供图



▲晚报老年大学学员开心练习新舞步。受访单位 供图

## 5 亲情陪伴是最好的药方

30秒。此外，还可帮父母关闭支付设置中的免密支付功能，防止和减少被骗的风险。

“社会则可以通过积极组织、举办丰富多彩的线下活动，为老年人搭建真实的社交平台，用有温度的现实生活，来减少对手机的过度依赖。”张玉双副教授说，2021年5月，滴滴公益基金会联合中国老年学和老年医学学会、中国老龄事业发展基金会，共同发起“全国智慧助老公益行动”，由广大志愿者通过手把手操作、面对面交流，向老年人传授网络安全知识和智能手机的实用操作技能。

3月9日，记者在株洲晚报老年大学大湖塘分校，看到不少银发族正在踊跃报名。

“我们开设了国画、书法、剪纸、太极拳、旗袍秀以及器乐、舞蹈等40多门课程。”学校负责人介绍，器乐、舞蹈又细分为二胡、古筝、葫芦丝、电子琴和民族古典舞、新疆舞、秧歌舞、形体舞等多个类别，就是要让更多的老年朋友，都能在这里找到兴趣相投的

伙伴，用充实的线下教学和户外活动，来拓展大家的社交圈、朋友圈，避免一天到晚坐在家里刷手机。

“我们还开设了手机摄影、拍摄剪辑和短视频制作课程，教大家开心玩转手机。”授课老师宋蕊、戴榕正在热情推介自己的主讲课程：“前期有不少学员熟练掌握智能手机应用技巧，拍出质量蛮高的照片和视频，不仅在朋友圈获得亲朋好友的点赞与分享，有的还在《株洲日报》《株洲晚报》刊登，心里简直乐开了花。”

“网络平台也必须肩负起自己的社会责任。像开发青少年模式一样也开发老年模式，设置使用时长提醒；对推送给老人的内容进行判断和筛选，对AI生成内容、广告、直播带货等进行明确标注。”张玉双建议，平台还可以针对60岁以上用户的大额消费，在支付环节设立冷静期或亲情账户二次确认机制，减少银发族因刷视频、网购被诱导致较大金额的经济损失。