一些老年人陷入手机网瘾,有损健康,还易引发经济问题

# “我给爸妈的手机开了青少年模式”

本报记者 赵欢

**阅读提示**

如今,有不少年轻人调侃“爸妈玩手机比我还狠”,甚至通过设置“青少年模式”帮父母戒除网瘾。老年人因何“困”在手机里?如何帮助他们健康“触网”?

“奶奶天天刷手机到凌晨,一验光发现近视2300度,机器都打不出验光结果,怎么劝他们都不听。”日前,山东菏泽一70岁老人因玩手机导致近视2300度的消息引发热议,不少网友纷纷表示,家中的网瘾老人同样引起了他们的担忧。

如今,有不少年轻人调侃“爸妈玩手机比我还狠”,甚至通过设置“青少年模式”帮父母戒除网瘾。老年人因何“困”在手机里?如何帮助他们健康“触网”?记者进行了采访。

### 家有网瘾老年人

“我妈60多岁了,从去年开始迷上看短剧,在短视频平台一刷就是几小时,根本停不下来。”近日,来自陕西宝鸡的于女士与记者分享了母亲沉迷微短剧的经历。据于女士介绍,她的母亲已经把“霸总”“闪婚”题材短剧几乎看了个遍,为了不影响父亲,母亲还经常半夜躲在被子里“划屏幕”,久而久之,不仅诱发了颈椎病,干眼症、青光眼也找上了门。

于女士将母亲的情况分享到社交平台后,不少网友在她的评论区认领起“同款爸妈”:有的老人一天刷七八个小时短视频,广场舞也不跳了;有的在平台极速版上沉迷“赚金币”,刷一天仅能赚5角钱;有的关注了数十个“养生主播”,跟风下单了数万元的三无保健品……

部分老年人网络沉迷甚至成瘾问题,影响其正常生活。“感觉自己和母亲的角色似乎‘互换’了,以前是母亲告诉我‘少玩手机,对眼睛不好’,现在,我时不时要提醒母亲‘放下手机,早点睡觉’。”于女士说。

说起家中的“网瘾”老人,家住北京的祝先生也直叹气。祝先生的母亲今年67岁,每天看短视频的时间超过8小时。据祝先生说,他的母亲经常在直播间听信主播推荐,购买一些山寨日用品。

祝先生还表示,母亲一直对网上的信息深信不疑。“听博主说大蒜能防癌,她就顿顿吃大蒜。”说着,祝先生拿起一瓶保健品,“有主播说吃这个保健品能降血压,结果我妈吃完之后头晕。”祝先生认为,短视频平台上的一些“养生主播”利用老年人对健康的焦虑,把直播间变成了“收割场”。

老年人沉迷网络不仅有损健康,还易引发经济方面的问题。据中国消费者协会发布的信息,一些短视频平台利用算法锁定老年人推送离奇、浮夸“微短剧”,然后再以极低价格诱导其继续观看并默认开通免密支付,随后按集扣费并自动播放。还有短视频或购物平台广告弹窗诱导“抽奖”,消费者点击后被跳转至第三方支付平台自动扣款。

### 戒网瘾常引发代际冲突

“我妈半夜三点还在刷短剧,为了让她少刷,我只能把无线网络定时关闭。”31岁的杭州白领陈琳说。记者了解到,目前,不少年轻人通过设置屏幕使用时间、安装管控软件、开通“青少年模式”等方式帮助父母戒除“网瘾”。

父亲总在短视频平台刷一些无营养的猎奇类短视频,抱着手机一两点不睡觉是常事,家中成天大声循环着短视频聒噪魔性的背景音——面对这种情况,来自浙江温州的小徐在父亲手机上打开了“青少年模式”,“如此一来,平台会多多推荐科普类内容,父亲刷到劣质猎奇短视频的概率就会小一些。”

与此同时,小徐还将父亲的手机设置为“每天使用应用程序的时间不超过3小时”,同时开启了“打开短视频自动降低音量”的设置。小徐对记者表示,“三管齐下”之后,为父亲戒除“网瘾”的成效初现,“起码现在他刷短视频的时间少了,刷到的内容也相对健康。”

记者了解到,子女尝试帮父母戒除网瘾的行为,也常常引发家庭矛盾和代际冲突。今年春节假期,在北京读研的张昊回到山东老家,发现父亲使用手机比自己还“上头”,尤其喜欢“蹲守”直播间,听主播编造一些关于“兄弟反目”“妻离子散”的离奇故事。张昊为父亲安装管控软件后,却遭到父亲训斥,“管不住,说了也不会听。”张昊抱怨说。

而张昊的父亲告诉记者,他喜欢刷短视频,是因为平台上的一些新鲜事物很吸引他,“我当个乐子看,平时子女不在身边,我刷刷手机,听到吵吵嚷嚷的声音就觉得屋子里不空了。”老人说。

### 平台应负担更多责任

针对老年人沉迷网络的现象,中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍接受《工人日报》记者采访时表示,短视频产品操作简单、使用门槛低,内容可读性强,作为一种老年人友好的传播介质,短视频平台为老年人触网提供了物质、技术基础;其次,目前有很大部分老年人处于空巢状态,缺乏代际互动,闲暇时间多,上网便成了他们消磨时间、缓解心理孤独的最好选择。

“短视频平台上,还有不少博主通过打造人设,通过为老年人提供情绪价值,从心理上俘获老年人,而后进一步使老年群体沉迷其中,有的甚至实施诈骗等行为。”朱巍分析道。

中国互联网络信息中心数据显示,截至2024年12月,我国网民规模达11.08亿人,50岁及以上网民群体占比34.1%。老年人加速拥抱数字生活,或影响身心健康,或危及财产安全,如何帮助他们健康“触网”,构建更加适老护老的网络环境?

“帮助老人更好地适应数字化生活,平台应担负起更多责任。”朱巍建议,平台应对面向老年群体的健康类信息加强内容审核。同时,还可对老年人增设“弹窗提醒”功能,对可疑广告、不良信息尽到提醒义务,在大额付款、平台跳转等情形下,也应及时提醒老人规避风险。此外,对一些侵害老年人权益的账号、MCN机构等,平台应要下定决心,加大处罚力度。

采访中,不少受访者表示,期待平台效仿“青少年防沉迷模式”,给父母也设定“老年模式”。对此,朱巍认为,老年人不同于青少年,其具有行为能力、思考能力,完全可以主导自己的行为,因此引导老年人健康“触网”宜疏不宜堵。老年人网络沉迷是一个社会性议题,应更多聚焦外部环境和客观条件。

“例如,平台应通过算法调整流量导向,多为老年人推送健康、积极的优质内容,加强高质量老年文化产品供给。同时,社会也应为老年人提供更加丰富、有意义的生活选择,实行公园、博物馆、剧院等场所对老年群体免费或优惠。还可以以社区为单位,组织外出采风、志愿活动等,用更有温度的现实生活,进一步满足银发族的精神生活需求。”朱巍说。

## 青岛全城接力找到救助晕倒乘客的热心人

救人者:我当时也没多想,就想着要让那个孩子好好的

**本报讯** (记者张嫱 通讯员邢路 樊鹏元)近日,青岛城阳巴士驾驶员与热心乘客接力救助晕倒乘客的暖心故事引发社会关注。经过全城寻人,那位默默施救后隐入人群的白衣女乘客终于从监控镜头走进大众视野。

3月21日18时03分,青岛城运控股集团城阳巴士909路行驶至青特工业园站附近时,一位年轻乘客突然晕厥。此时,一位白衣女乘客见状后主动上前。她屈膝跪坐在冰凉的车厢地板上,将青年头部轻托至自己膝上,持续用温柔话语安抚情绪。期间巴士驾驶员胡喜基紧急停车后也折返查看,在两人的接力守护下,患者逐渐恢复行动能力,由司机搀扶下车,而悄然退进人群的白衣女乘客只留给监控镜头一个模糊背影。

这段感人故事经媒体报道后引发全城关注。城阳巴士公司发起公益寻人行动,3月27日晚,当这位白衣女乘客再次乘坐909路时,她没想到的是,她再一次踏上了驾驶员胡喜基的车,经过交谈,确认这位名叫宫健的女士就是全城寻找的爱心乘客。

宫健现就职于青岛汇豪物业服务有限公司,据她向记者回忆,晕厥的乘客“年纪和我孩子相仿,看到他我就忍不住地心疼”。对于热心帮助晕倒乘客的事,事后宫健并没有放在心上,“我当时也没多想,就想着要让那个孩子好好的。”她说。

此次事件中,驾驶员胡喜基连续从驾驶室到车厢后部小跑3趟救助晕倒乘客,获得了现场乘客的点赞。据悉,城阳巴士会通过举办特别仪式,授予宫健女士“城阳巴士荣誉乘客”称号,并对驾驶员进行表彰。这场关于专业与善意的美好相遇,迎来了暖心续章。

**民声**

## 让关爱服务覆盖孤独症人群全生命周期

舒年

4月2日是世界孤独症日。近日,江苏省出台该省《孤独症人群全程关爱服务实施方案(2025-2028年)》,这一方案的亮点是突破孤独症儿童阶段康复训练帮扶的局限,将关爱服务年龄段扩展至孤独症人群全生命周期,在孤独症早期干预、入托入学、康复救助、医疗保障、就业支持、生活保障、托养照护等方面加强政策衔接,形成贯穿全程的政策保障体系。

孤独症作为一种神经发育障碍性疾病,严重影响着患者的社会功能,以及患者所在家庭的生活质量。由于这一疾病通常起病于婴幼儿期,在儿童时期,患者通常由家庭进行照护,实现“兜底”。

但随着患者年龄增大,父母逐渐老去甚至逝去,义务教育阶段后的孤独症患者如何教育,成年后的孤独症患者如何生存,老年后的孤独症患者如何养老,这些问题仅靠其家庭是远远不够的。

事实上,对孤独症人群的康复干预是终生的,这就需要有关方面全过程介入孤独症群体的救助过程,这一救助不局限于治疗过程,也包括各类“兜底”保障机制,以及相应的托养和照护设施,使其在整个生命周期内有所依、有所靠,让有“星星的孩子”的家庭看得到希望,盼得到未来。

对孤独症人群的全过程关爱,也需要在社会上为他们拓展更多可以融入的空间。毕竟,孤独症人群及其家庭,不可能完全离群索居,依然需要融入社会生活。在这样的情况下,如何探索适合孤独症人群的职业教育渠道和就业路径,就显得尤为必要。实际上,相当一部分孤独症人群,在经过有效的康复训练后,是可以适应一定程度的职业教育和力所能及的就业工作的,为孤独症人群创造更多社会空间,不仅有助于为其家庭减负,也有助于帮助他们实现一定的社会价值。

## 镌刻你的名字 致敬“大体老师”

4月2日,学生在天津医科大学“大体老师”纪念墙前补充遗体捐献者姓名。

当日,天津医科大学举办“清明:镌刻你的名字”生命教育主题活动,在学校生命意义展厅“大体老师”纪念墙上集中补充了229位遗体捐献者的姓名,让学生时刻牢记敬佑生命的理念。据了解,天津医科大学近5年接收遗体捐献300余具,有效保障了解剖学各项实验教学的正常开展。

新华社记者 李然 摄

# 这些家庭为何选择“候鸟式”求学

本报记者 刘兵

在北京,有一类家庭像候鸟一般过着“迁徙”的生活。他们周一到周五住在中心城区相对面积不大的房子里,周末为了能到开阔的空间喘口气,再住回郊区另一处稍大的房子中。如此“折腾”的目的,是为了让孩子到父母心中更好的学校就读。

### 候鸟迁徙般的生活

每到周五傍晚,王波(化名)手提着行李箱,带着上小学的女儿,开车从二环附近的市区奔向郊区。

周一到周五,王波一家住在西城区一套30余平方米的小房子里。周五晚,他们会回到位于市郊100多平方米的大房子。周日下午,他们又得匆忙赶回西城区,迎接新的一周。这种生活就像候鸟迁徙一般,只不过周期是一个星期。

在西城区的小房子里,还生活着王波妻子的父母。夫妻俩带着孩子挤在一张上下铺上,孩子的姥姥、姥爷住在最大的一间屋子,客厅完全成为孩子学习的空间。由于中心城区车位紧张,家里的车成了摆设,周一到周五几乎不敢轻易挪动。

“我吃点苦没什么,也是通过吃苦扎根北京的,但这种生活有时候让人感到有些心力交瘁。比如孩子学校临时通知活动,需要的衣服却落在郊区的房子里,周末在郊区完成的作业和某个书本忘记带回城里……”王波告诉记者。

宋霞(化名)也是“候鸟家庭”的一员。为了孩子能进入她心目中更好的学校念书,她在石景山区和西城区相距近20公里的两个家之间已经来回“迁徙”了4年。“我和丈夫轮流住在西城的房子里,夫妻俩只有周末才能碰面。”宋霞说。

### 对孩子身心或有影响

一些家长向记者表示,之所以上小学时就开始两地迁徙式生活,是因为如果能够在中心城区念小学,有了学籍,日后就可以在中心城区参加中考,考取中心城区优质高中的机会就会更多。而一旦做出迁徙式生活的决定,则意味着这种状态可能要从孩子上小学一直持续到高中毕业。

“即便后悔,只要踏上了这条路,学籍已经落在中心城区,就没有回头的选择,只能坚持12年下来。”有家长如是说。

对于孩子而言,这样的迁徙式生活,缩短了亲子互动时间,而长期生活在拥挤环境中,也让孩子的心情更加焦虑,家庭矛盾容易显现。

中国政法大学教授陈忠云认为,这种候鸟生活模式下,儿童在“教室—补习班—市区出租屋”三点一线中成长,可能会削弱社会化能力培养。“亲子互动、课业后的健身以及同学之间的交往,虽然并不能直接转化为分数,但对孩子健全人格的培养起到关键性的作用。”

儿童发展心理学家李敏认为,候鸟模式的家庭,拥挤环境导致亲子肢体接触减少,孩子的情绪稳定性受到影响。另一方面,“相对狭窄空间限制了孩子和同伴的人际交往,使得他们的社交能力得不到提高,在集体活动中表现出更强的攻击性或退缩行为,增加了外向性格转为内向性格的可能。”李敏说。

王波告诉记者,因为两地奔波,感觉孩子很难和同学建立稳定的友谊。“我们提醒孩子尽量在学校期间多和同学来往,回到家也尽量抽出时间和孩子互动,通过共同的游戏、阅读和讨论来增强亲子关系。”王波说。

### 让家门口的学校变多变好

业内人士认为,“候鸟模式”不仅有可能影响孩子身心,也会影响整个家庭的生活质量,频繁“迁徙”也增加了城市运行成本。在李敏看来,减少“候鸟家庭”,关键要促进教育资源分布的均衡化,如果教育资源分布更加均衡,“家长或许不必再为好学校死磕‘老破小’。”

北京郊区与城区相比,在师资、教育理念等方面客观上存在一定差距。为促进教育均衡,不少郊区纷纷“开门办教育”,提高引入标准,加大引进力度,不断创新与城区优质学校的合作模式,推进教育资源的优化配置与合理布局。北京各区在教育领域“内升外引”,让学生和家长深切感受到家门口的学校变多了、变好了。

深入推进城乡义务教育共同体建设,北京市印发了该市《统筹主城区与乡镇义务教育学校“手拉手”结对帮扶工作方案》,统筹365对义务教育学校开展“手拉手”结对,覆盖全市所有乡镇义务教育学校,促进课程、活动、师资、教研、管理等教育要素和优质资源有序流动。

教育资源的均衡化正在推进,家长的心理也需要改变。教育心理学专家陈小松认为,家长们需要重新审视家庭教育的角色。“虽然这样的选择是为了孩子的教育,但家庭的温暖和支持同样不可或缺。也应该倾听孩子的声音,更加尊重他们的选择,而不是一味包办,赶鸭子上架。”

## 纪念五卅运动100周年文物史料专题展开幕

**本报讯** (记者裴龙翔)为纪念五卅运动100周年,3月31日,由中共上海市委宣传部、中共上海市委党史研究室、上海市文化和旅游局(上海市文物局)指导,中共一大纪念馆主办的“热的血——纪念五卅运动100周年文物史料专题展”在中共一大纪念馆专题展厅隆重开幕。

2025年是五卅运动爆发100周年。开幕式以一场沉浸式党课《工农联盟坚、五卅怒潮翻》拉开序幕,观众的心仿佛被带回到那段惊心动魄的革命岁月。

据悉,展览依托中共一大纪念馆丰厚的馆藏基础,共计展出实物127件,其中不乏鲜少露面的珍贵文物,力求全方位、多角度地呈现五卅运动的多维物证以及展示数量可观的文物文献,包括展现工人、学生、商人团结抗争的各类传单、宣言、标语、信件以及使用的多种工具和自制武器等,让观众透物知史、透物见人、透物生情。

## 川东北再添交通新“动脉”

**本报讯** (记者刘静 通讯员蒋利华 杨青)历经1000多个日夜的奋战,4月1日零时,由中铁十五局参建的苍巴高速正式宣告通车,苍溪至巴中的行车时间从2.5小时压缩至50分钟。

苍巴高速公路是四川省规划建设的8条东西横线的重要组成部分,起于广元市苍溪县接已建的G75兰海高速,终于巴州区接已建的巴达高速,全长92.553公里,设计时速80公里/小时,由中铁十五局承建79.184公里。其中,四公司苍巴高速TJ4标段承建18.5公里,施工任务包括20座主线桥梁、8座天桥、2座隧道、12.33公里的路基以及渔溪收费站和恩阳服务区2处房建等工程。

据悉,苍巴高速的建成通车后,与成绵高速扩容项目、绵苍高速公路相连,构建起新的出川、入陕、进京大通道,将极大地改善川东北秦巴山区交通运输条件。