银发族一“网”情深 都是孤独“惹的祸”

专家：上网要节制，不能过于放纵



每天四五点钟起床上网，看新闻、刷朋友圈；半夜不睡觉，斗地主、开心消消乐玩不停；每天刷微信，发很多自拍照……如今，上网已不再是年轻人的专利，银发族也加入到网络大军中来，有些人甚至沉迷其中难以自拔。据《中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示，中老年手机网民占比高达95.6%。针对银发族一“网”情深这一现象，专家表示，孤独感导致老人一“网”情深，但上网要节制，不能过于放纵。 □ 朱丽云 记者 马冰璐

熬夜“刷手机”，大爷“刷”出熊猫眼

刷微信、发微博、玩抖音……62岁的吴大爷家住合肥市沁心湖社区，他是一位时髦的“触网”老人。2年前，为了方便联系，定居上海的女儿为他购置了一部智能手机，“起初手机只是用来打电话、与女儿视频。”

可一年前，吴大爷发现，身边不少老朋友都整天低着头，捣鼓手机，“于是，我开始跟着他们刷朋友圈、发微博、玩抖音……不知不觉，一天时间就过去了，挺有意思的。”

前不久，女儿回合肥看望吴大爷，发现他气色不好，黑眼圈很重，便赶忙询问他是不是身体不舒服，吴大爷赶忙解释说，自己接连好几天熬夜“刷手机”，“刷着刷着就半夜了。”

女儿劝他不要总窝在家里上网，应该多出去溜达溜达，“女儿担心我会有‘网瘾’，影响身体健康。”在女儿的劝说下，吴大爷承诺以后会少上网，多外出散步。

微博微信、音视频等软件用得溜

据了解，手机是中老年群体上网主要工具，据《中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示，中老年手机网民占比高达95.6%。

中老年群体的网上活动可谓丰富，不少中老年人喜好网购、查信息、订票、地图导航、上网学习、阅读电子书、网上理财、网约车等等。其中，聊天（71.3%）、看新闻（68.2%）、听歌追剧（50.4%）是他们最主要的上网活动。

超八成的中老年人常通过社交软件和子女联系。社交平台也是中老年人获取网络知识的重要渠道，77.1%中老年网民主要通过微信、微博等社交平台获得网络知识，超过新闻客户端（60.5%）、人际传播（44.1%）等。此外，还有超过一半中老年人常常在网上看视频、听歌等。

输入法不熟悉、视力不好等成障碍

虽说中老年人开始跟青年人一样越来越依赖互联网，但相比年轻人，他们触网往往面临更多的障碍。

根据调研结果，众多因素对中老年人上网造成不便：输入法运用不熟练（52.8%）、对互联网软件功能不熟悉（45.0%）、担心误操作造成损失（38.0%）、视力不好或手脚不便等身体健康问题（37.7%）、手机功能设计复杂（30.2%）等。

中老年人甄别网络风险能力一般

互联网极大地丰富了中老年人的生活和社交，但是由于网络信息良莠不齐，网络风险花样百出，部分中老年人难以分辨，极易成为受害者。根据调研，中老年网民群体遭遇比例最高的风险包括网络谣言（66.2%）、虚假广告（52.7%）、网络诈骗（37.4%）、低俗色情（29.6%）等。

从调研结果来看，中老年网民认为自己甄别网络风险能力一般，比如，对网络传销、非法集资，假冒公检法，食药及生活常识谣言表示不了解，比例分别高达36.2%、33.9%、33.7%，当然，这也与骗局本身的复杂程度有关。有六成以上中老年人有意识提升自身上网行为安全，触网时间越久的中老年网民对于提升自身上网安全的意识越强。

年轻人须多陪伴沟通，共同防范风险

如何保护中老年人在互联网上免受欺骗和伤害，充分享受互联网带来的便利和快乐，需要社会各界共同努力。其中，作为子女的年轻人也十分关键。

调研显示，当中老年人遇到网络风险时，家人是中老年网民的主要求助对象。有83.5%会向家人亲戚求助，35.4%向警察求助，29.5%向老同学、同事和熟人求助。年纪越大的网民对家人及亲戚的依赖性越高。

同时，亲友家人也是长辈们学习安全上网知识的最主要渠道。36.5%中老年人希望年轻人关注和帮助老年人安全上网。依据中老年网民的居住状况来看，和子女（或孙辈）一起吃住的中老年网民希望年轻人关注和帮助老年人安全上网的意愿，相比其他居住状态的中老年网民更为强烈。

专家：孤独感导致一“网”情深

国家二级心理咨询师周金妹认为，老年人沉迷于网络，很多时候是缘于退休后空闲时间多，孤独感加剧，精神生活相对单调，而互联网正好提供了一个获取信息的窗口和在线交流的平台，可以帮助他们找到精神寄托，缓解孤独寂寞感，从而导致银发族一“网”情深。不管是视频聊天，还是观看电视，亦或是网络游戏，都反映了他们的内心需求。

老人更多是因为没有安全感、孤独等，其根源并不在于网络或手机，而是现实生活的问题。大多数“手机党”在切断（即禁止玩手机或上网）后，并不会产生过激反应，比如狂躁、打砸东西、打人等。所以她建议，如果当事人同意全面切断，可以在自我调节的同时，由老伴或子女带着他们一起过规律的生活，便可有效缓解“成瘾”的问题。

“为了保证老人的健康心理，我们总是鼓励老人培养各种兴趣爱好，但也有很多老人‘爱好成瘾’——花费过多的时间从事一类爱好活动，以致影响身体健康，比如棋痴们爱好下棋，一坐就是一下午或是好几个小时，腿麻了也不放弃棋局，钓鱼爱好者为等鱼上钩，冒着烈日拿着钓竿坚守等。”因此，周金妹并不鼓励长时间从事甚至坚守一项活动，虽然这不是心理疾病，但长此以往很有可能影响身体健康。

提醒：上网要节制，不能过于放纵

周金妹提醒，培养自己的兴趣爱好无可厚非，但是老年人的身体和生物钟都很脆弱，沉迷网络可致多种疾患，所以一定要节制，不能过于放纵。老年人上网成瘾，最主要的原因是内心的空虚感加剧，所以家人的关爱及良好的家庭关系往往是有效解决网瘾的途径。对于上网成瘾的老年人，子女要多与他们沟通交流，帮助他们建立一些新的兴趣爱好，适当为他们安排一些社会活动，利用节假日带他们出去旅游，让他们的生活丰富起来，把内心的空虚感发泄出来。

网络是一把双刃剑，只有利用好它才有益于老年人的身心健康。老年人上网，丰富晚年生活，是好事，但前提是要保持积极健康的心态。此外，多掌握点健康保健的知识，对上网的老年人也很有必要。劳逸结合，不要一味地沉迷一样兴趣爱好，让自己的老年生活更加丰富多彩，才是健康的生活方式。

医养结合 四季青老年公寓让每一位入住者快乐

本报连续对于安徽庐州医院附属四季青老年公寓“天时、地利、人和”等方面进行了连续性报道。也许你会说，地理位置好、交通方便、环境佳的养老公寓在合肥来说不算少，但四季青老年公寓有着自己独树一帜的一面，也是作为一名老年人最关心的、最需要的，就是零距离、24小时，将健康和治疗送到入住老人身边，医养结合，以医促养、养中带医，让每一位入住老人都能得到充分照顾。

目前，走进四季青老年公寓，除了现有的医疗设施外，楼内的装修已经临近尾声，B超室、检验室等科室已现雏形，不久的将来，这里将建立安徽庐州中西医结合医院四季青院区。今年年底，合肥市120急救分站也将在此建立，及时专业的医疗救护即将来到老人身边。入住四季青养老公寓的老人，不出公寓大门，便能及时进行检查、诊治等，何其方便。

现在，四季青养老公寓依托着安徽庐州中西医结合医院强大的医疗资源，24小时内，医护人员不间断值班。医院主治医师以上职称的医师进行每周2次巡诊查房，为患有疾病的老人提供及时的诊治。

公寓内设置了标准的医务值班室，备有完整的急救药品和基本的急救设施，另外，已建立起入住老人的健康档案和日常巡诊病历，每天监控入住老人的血压、体温等健康体征，对重点老人进行血糖监测等。

除了身体上的治疗，四季青养老公寓还定期邀请医学专家，对长期入住的老人，特别是有特殊需求的老人进行早期心理咨询和指导，及时进行必要的心理干预，让老人住得安心、睡得畅快。

不仅在医疗环境硬件上，四季青养老公寓做得充分，在软件上，还进一步细化照护老人的标准，让一线护理员能熟练掌握“细致入微，温馨体贴”的照护技能。同时，对护理员也进行医疗护理培训，熟练掌握对常年卧床老人的压疮护理、鼻饲、翻身及心理慰藉等技能。



四季青老年公寓紧邻风景宜人的董铺水库，环境幽静；地处合肥市北二环与合淮路相交处，紧拥市区，又大隐于市，是养老的天堂。四季青老年公寓欢迎各位长者入住。入住电话：18256985705 彭主任。 □ 祁琳