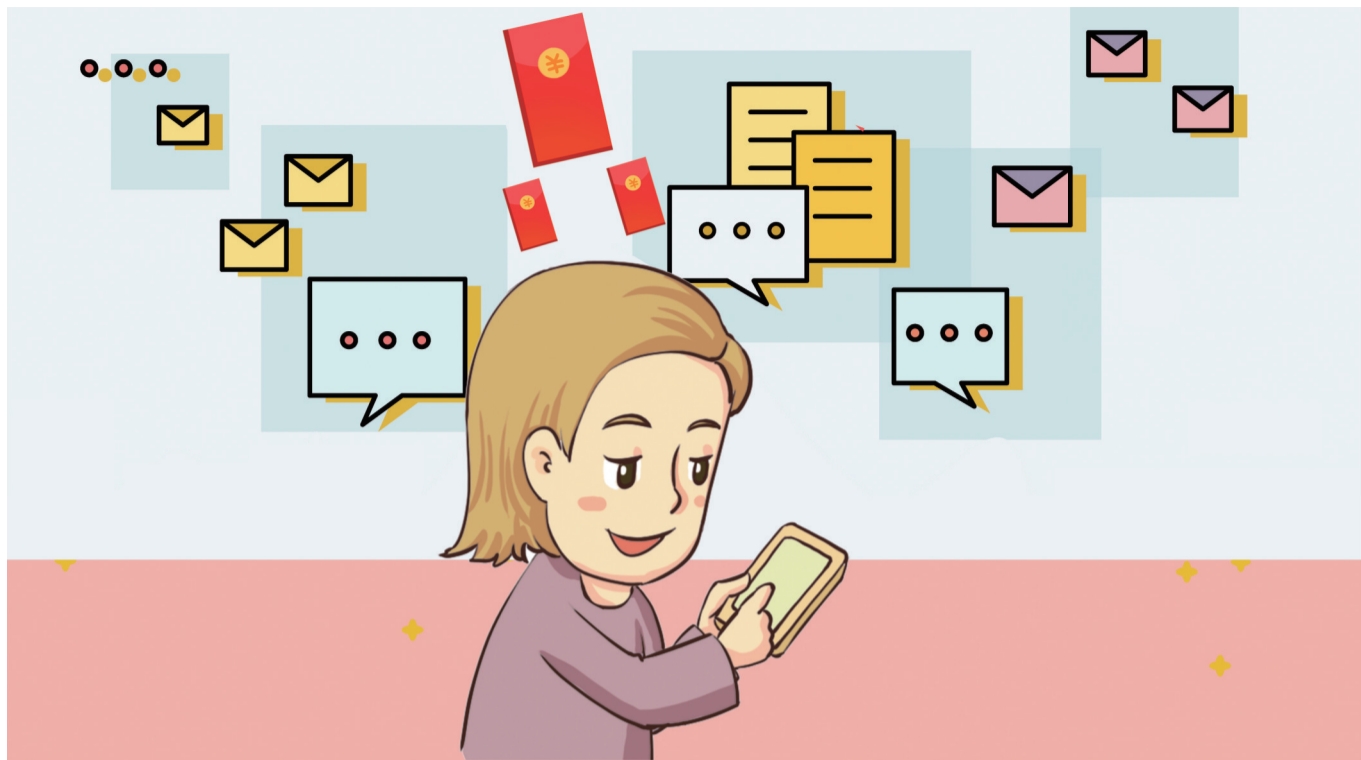


近几年,随着智能手机在老年人群中的普及,“手机控”“低头族”等称谓不再是年轻人的专利,越来越多的老年人也成为“低头族”。用手机刷微博、玩微信、聊QQ、抢红包……老人们玩得不亦乐乎,肩颈酸痛、用眼过度等困扰也随之而来,有些老人甚至因为过于痴迷手机而与子女产生矛盾,引发家庭大战。专家表示,想让老年“低头族”放下手机,子女应多陪伴。

□ 白静 周先荣
记者 马冰璐



“手机控、低头族”开始老龄化

建议:让老年“低头族”放下手机,子女应多陪伴

超四成网友曾劝阻父母少玩手机

有调查显示,有49.2%的网友表示父母除正常通讯外,每天玩手机的时间超过3小时,其中有17.9%的网友表示,父母玩手机时长超过5小时。因为长时间玩手机,有69%的网友的父母延迟睡眠时间,50.7%的网友的父母减少了户外健身、娱乐时间,43.6%的网友的父母减少了与家人的沟通,21.1%的网友的父母产生了重度手机依赖,影响了正常生活。

有49.3%的网友表示父母每天睡醒第一件事和睡前最后一件事都是玩手机;有68.7%的网友表示父母沉迷微信等社交软件。对于父母长时间玩微信的看法,网友态度不一。有47.9%的网友认为父母经常玩手机不是好事,其中38%的网友认为父母长时间玩微信,影响视力、颈椎等,不利于身体健康;另有36.6%的网友认为父母玩微信可丰富老年人生活。

受调查网友中,有42.3%的网友劝阻过父母少玩手机,只有16.9%的网友的父母有改观,25.4%的网友表示劝过父母但没有效果。

低头玩手机,诱发肩颈问题

“我的颈椎病,都是玩手机玩出来的。”合肥市民黄阿姨说,亲戚朋友都在玩微信,“为了方便联系,我也买了智能手机,玩起了微信,玩着玩着,我便痴迷了,于是每天大部分时间都在低头玩手机,为了缓解颈椎疼痛,我现在每周都要去做按摩。”她说,自己的朋友中,有好几个人和她一样,因为玩手机,出现了颈椎问题。

据了解,老年人由于肩部和腰部肌肉老化而弹性较差,成为“低头族”后往往久坐不动或保持低头姿势,便更容易诱发肩颈和腰部毛病。因此,老人在使用手机时可稍微调高握手机的角度,尽量平视手机,每次玩手机最好别超过20分钟。

深更半夜不睡觉,忙着刷手机

说起母亲痴迷玩手机一事,家住合肥五里墩街道的王先生忧心不已,“除了吃饭睡觉,母亲大部分时间都在玩手机,她经常半夜不睡觉,躺在被窝里抱着手机玩。”他说,自从成为“手机控”后,母亲几乎整天抱着手机,“不是聊QQ,就是玩微信,家务活也不做了。”

王先生说,他的母亲不仅痴迷玩手机,还经常给他发微信,让他帮自己点赞,“除了让我帮忙点赞,她还经常转发一些微信给我让我看……”对此,王先生感到十分困扰,“我主要是担心她的身体,毕竟她已经63岁了,老是低头玩手机,不仅对颈椎不好,而且对眼睛也不好。”

“之前,母亲白天总是精神不振,哈欠连天,我还以为她失眠,最近,我才发现,她在熬夜玩手机。”王先生说,母亲告诉他,每天晚上睡觉前,她都会玩手机,打发打发时间,可玩着玩着,自己就忘了时间,“我劝了她好几次,但她还是忍不住玩手机,如果一直这样下去,我担心她的身体健康出问题。”

不愿成“另类”,赶时髦玩微信

“如果不玩微信,我就成为老朋友们眼中的‘另类’了。”58岁的梁阿姨说,自己玩手机主要是受老伙计们的影响,“去年10月,老朋友们举办了一次聚会,席间,大家都在玩微信,互相点赞,我用的不是智能手机,也没有微信,所以一直插不上话,特别尴尬。”

回家后,她立即购买了一部智能手机,并让女儿教她聊QQ、玩微信,“后来,我又自己学会了刷微博、抢红包……”令她开心的是,成为

“低头族”后,她和老朋友们又有了共同话题,“平日里,我们在微信群里聊天、抢红包,可热闹了。”

梁阿姨说,以前,没事的时候,自己就喜欢出门散散步、逛逛超市,如今,自己没事就窝在家里玩手机,“手机虽然好玩,但老是低头,颈椎有些受不了,女儿劝我放下手机,出门锻炼身体,可一会儿不看手机,我就觉得浑身不自在。”

痴迷玩手机,引发“父子大战”

“我爸实在是太痴迷于玩手机了。”合肥市民刘先生说,自己的父亲以前特别喜欢晨练,不论刮风下雨,都会早起锻炼身体,“可最近半年,他迷上了玩手机,每天早上眼一睁,就开始玩手机,也不锻炼身体了。”

刘先生说,自己的父亲不仅喜欢用手机看新闻、玩微信,还喜欢用手机玩游戏,“斗地主、连连看……他都玩得不亦乐乎。”今年过年,他

又迷上了抢红包,“平日里,就连吃饭的时候他都在玩手机。”

“因为玩手机的事,我和他还发生了好几次争吵。”刘先生说,父亲有高血压,自己担心他总是抱着手机玩,对身体不好,“我希望他少玩手机,多锻炼身体。”最近,父亲经常在家抱怨自己头晕眼花,“我劝他少玩手机,可他压根不听,为了这事,我俩还吵了几句。”

想让老年“低头族”放下手机,子女应多陪伴

对于越来越多的老人成为“低头族”这一现象,国家二级心理咨询师周金妹认为,大部分老人玩手机既是出于与时俱进的心态,又是出于实际需要,比如,与家人多一些共同话题,用微信与子女聊天,通过一些应用软件方便生活。

老人之所以痴迷于玩手机,周金妹认为,主要有三方面原因,首先是老人缺乏来自子女、孙辈的陪伴和关爱,比较孤单,便通过玩手机打发时间;其次,一些老人害怕与时代脱节,所以希望通过手机,不断与时俱进;此外,老人也和年轻人一样喜欢追求新鲜事物。

“子女担心老人痴迷手机,影响身体健康,也是出于对老人的关心和爱护。”周金妹说,老人沉迷手机,大多是因为平时在家无

聊,找不到事做,另外也反映出一些子女对老人的关心不够,导致他们内心孤独。因此,子女应多陪伴老人,多和他们聊天,多陪他们散步……“一旦子女愿意花时间陪伴他们,老人便会自然而然放下手机,并摆脱对手机的痴迷和依赖,子女们既可以和老人们分享自己在工作、生活中的琐碎小事,也可以选择倾听他们的陈年往事。”

此外,老人自己也应意识到,玩手机应有节制,“老人可以放下手机,多培养一些爱好,如唱歌、跳舞、养花等,以丰富自己的晚年生活,闲暇时还可以多出门散步,多参加户外活动,不要过分沉溺于手机的虚拟社交圈,而应走出家门,大胆敞开心扉,结识更多的朋友,建立更多的生活社交圈子。”