



快 訊

SSL Express

2023 年第 38 期 (总第 577 期, 12 月 19 日) 中国社科院世界社保研究中心 主办



“银发低头族”成为新的社会问题。如何纾解老年人用网困境，推动老年人健康上网？我中心执行研究员张盈华撰文《积极推动老年人健康上网》，对此问题做了分析。该文刊发于《光明日报》2023 年 12 月 6 日第 7 版。

积极推动老年人健康上网

文/张盈华

互联网正在快速进入老年人的生活。2022 年末，我国老年网民已经超过 1.5 亿人。老年网民中有 99.5% 使用手机上网，近年来，随着抖音、快手等移动短视频平台的发展，一些老年人“沉迷”手机网络，成了“银发低头族”，陷入网瘾困境。个别网红主播为了增加流量和打赏，抓住老年人孤独感心理，打造贴心人设，骗取老年人信任。前段时间，“70 多岁老奶奶不远千里寻找网红秀才”新闻广为传播，引发人们对老年网民情感空缺、信息辨识能力弱问题的关注。帮助老年人摆脱“低头族”，健康使用互联网，成为当前构建老年友好型数字社会的重要议题。

伴随互联网应用普及老年上网成瘾问题引起关注

2018~2022 年，我国老年网民人数从不到 5500 万增加到超过 1.5 亿，增长了 2 倍，增速大大快于其他年龄段网民。当前，每 2 个老年人中就有 1 人是手机网民，老年人已经成为互联网的重要使用者，互联网也成为老年人参与社会生活的重要途径。

老年人用网习惯有明显的圈层特点。与年轻人相比，老年人更喜爱看短视频，更关心时政和追逐新闻热点。根据《第 49 次中国互联网络发展状况》，2021 年我国使用网络视频的老年人占老年网民总数的 85%，超过了 1 亿人，许多老年人首次触网是从看短视频开始。老年网民对网络新闻的关注率也很高，达到 78%。但是，老年人使用网络的技能单一，有调查显示，将近一半的老年人缺乏获取、存储、传输数字化资源的初级技能，只会操作点击浏览、语音文字输入等简单功能。

近年来，国家开展互联网应用适老化和无障碍专项行动，出台了十余项适老化标准，通过“四大”（大字体、大图标、大按钮、大音量）和“四简”（简化界面、简化结构、简化功能、简化操作）增强互联网对老年人的包容性，提升了老年人的网络体验。现在，许多老年人也和年轻人一样，熟练使用社交媒体联络新老朋友，在电商平台上体验便捷购物，追踪资讯平台的新闻动态，掌握了利用手机叫车订票、就医挂号、金融理财等的技能，享受着网络科技带来的各种便利。

但随着智能手机的普及，越来越多老年人用手机上网，用网时间也越来越长，老年人“沉迷”网络的现象开始出现。一些老年人从早上五、六点钟上网，打卡签到，一有空闲就刷视频，看新闻，到晚上九、十点还不愿下线。有些老人半夜醒来还要打开手机 APP，看看资讯和短视频。《2020 老年人互联网生活报告》显示，近 0.2% 的老年人在趣头条 APP 上日均在线超过 10 小时，相当于有 10 万老年网民全天候用网。“网瘾老人”“手机依赖症”“银发低头族”“诈骗重灾区”等词语出现的频率越来越高，形成了老年人沉迷手机的群体印象。过度使用手机、沉迷网络不仅影响到老年人日常生活和身心健康，也带来了社会安全问题隐患。网红“秀才”事件虽是个案，但也让我们认识到，老年网民数字素养低、信息辨识能力弱问题存在的普遍性，认识到全社会关注老年人精神需求的重要性，以及帮助老年人健康用网的必要性。

积极推动老年人健康用网

老年人触网晚，网络技能少，让老年人“沉迷”手机的真正原因归根结底是精神文化生活空缺。老年学告诉我们，生理老化是身体机能的退化，通过身体锻炼和健康管理可以得到延缓，但心理老化是“脱离”社会和孤独化的结果。有些七、八十岁的人觉得自己还年轻，而有些人到五、六十岁就感觉自己老了，这是心理老化的不同呈现。克服心理老化，需要精神锻炼和再社会化。老年人上网，接触丰富的网络内容，通过点赞、评论参与网络互动，正是老年人“重回”社会的有效途径。助力老年人跨过数字鸿沟，不仅要增强互联网应用适老

化和无障碍，更要丰富老年精神文化生活供给，防止老年人沉迷手机，让老年人健康用网，更好地享受数字科技助力的幸福晚年。

尊重老年人的网络权益，积极看待老年人触网、上网和用网。上网冲浪不仅是年轻人的“专利”，也是各年龄层次融入数字社会的新生活方式，老年人有权利平等获取和使用互联网应用信息。无障碍触网，便捷上网，健康用网，帮助减轻老年人脱离社会生产主角的失落感，缓解老年人的孤独感和空虚感，是构建老年友好型数字社会的重要内容。

净化短视频等应用信息环境，让老年人安心使用互联网。APP平台利用大数据算法，经常向老年人推送感兴趣的内容，并给予时长激励和提现奖励，久而久之，老年人就会沉迷在这些内容的“信息茧房”中，这也给不法分子、情感骗子创造了可乘之机。要破除这些茧房，就要规范算法使用，多向老年人传播健康养生、和谐家庭等积极乐观的内容。之前就有不少好的做法，一些名中医、老专家开直播，讲授健康和科学知识，成了广受老年网民欢迎的知识网红。

子女多陪伴，社会多关怀，不让老人在孤独中度晚年。第七次人口普查统计，2020年我国有3.76亿流动人口，其中，跨省流动就有1.25亿人。许多老人随子女流动，在陌生环境里感到很孤独，而留守在家乡的老人因为子女离巢，感到内心很空虚。大多数子女与老人打电话，发发微信，虽然可以传递讯息，但替代不了亲情陪伴。子女常回家看看，亲友邻里多多走动，老年人在现实生活中的孤独得以排解，才能摆脱对网络虚拟环境的依赖。

提升老年网民的数字技能，让互联网成为老年人社会参与的新方式。“老有所学”能够带动“老有所乐”。利用线上老年课堂和线下老年大学，发动青年志愿者力量，向老年人讲授短视频制作方法，让老年人成为自制短视频的导演和演员。老年人有了自我展示的平台，分享生活快乐，传播技术经验，实现自我价值。

（张盈华供稿）

声明:

中国社会科学院世界社保研究中心(简称“世界社保研究中心”),英文为 The Centre for International Social Security Studies at Chinese Academy of Social Sciences, 英文缩写为 CISS CASS, 成立于 2010 年 5 月, 是中国社会科学院设立的一个院级非实体性学术研究机构, 旨在为中国社会保障的制度建设、政策制定、理论研究提供智力支持, 努力成为社会保障专业领域国内一流和国际知名的政策型和研究型智库。

中国社会科学院社会保障实验室(简称“社会保障实验室”), 英文为 The Social Security Laboratory at Chinese Academy of Social Sciences, 英文缩写为 SSL CASS, 成立于 2012 年 5 月, 是我院第一所院本级实验室。“社会保障实验室”依托我院现有社会保障研究资源和人才队伍, 日常业务运作由“世界社保研究中心”管理, 首席专家由“世界社保研究中心”主任郑秉文担任。

“社会保障实验室”于 2013 年 2 月开始发布《快讯》和《工作论文》。《快讯》产品版权为“社会保障实验室”所有, 未经“社会保障实验室”许可, 任何机构或个人不得以任何形式翻版、复制、上网和刊登, 如需使用, 须提前联系“社会保障实验室”并征得该实验室同意, 否则, “社会保障实验室”保留法律追责权利; 《工作论文》版权为作者所有, 未经作者许可, 任何机构或个人不得以抄袭、复制、上网和刊登, 如需引用作者观点, 可注明出处。否则, 作者保留法律追责权利。

如需订阅或退订《快讯》《工作论文》, 请发送电子邮件至: cisscass@cass.org.cn。

地址: 北京东城区张自忠路 3 号院东院北楼

电话: (010) 84083506

传真: (010) 84083506

网址: www.cisscass.com

Email: cisscass@cass.org.cn

联系人: 董玉齐