

银发 “手机控”

老年人玩手机不输年轻人：
熬夜刷视频，网购好入迷



如今,老年人智能手机使用频率越来越高

老人沉迷手机常熬夜 子女担心其价值观被带偏

“母亲半夜还在刷视频”

“哪些东西不能放到冰箱保存?”“人生的几个底线,一定要讲给孩子听”“记住这几个器官怕什么”……凌晨1时,市民杨女士的家庭微信群上不断地出现新消息,原来是62岁的婆婆张阿姨还在房间里熬夜刷短视频。

自从学会了使用手机看短视频,张阿姨就停不下来。杨女士表示,婆婆最喜欢看悬疑短剧、养生知识、心灵鸡汤等内容。常常到夜深人静时,婆婆的房间还会从门缝中透出光亮,并传出各种奇怪的音乐和说话声。

杨女士说,老人年纪大,耳朵不太好,所以手机音量特别大。她提醒婆婆注意休息并调小音量,以免影响邻居休息。张阿姨应声关灯,不料杨女士过一会依然听到婆婆房间传来视频的声响。杨女士多次好言相劝,婆婆却像青春期的孩子一般,躲进被子里继续看手机。

刘阿姨今年63岁,也是重度手机使用者。她的儿子吴先生告诉记者,母亲也时常看手机到凌晨,白天脸色非常憔悴。为了防止母亲继续半夜刷短视频,吴先生试过在晚上11时将路由器断开,但是母亲很快就来敲门问:“怎么上不了网了?”吴先生无奈,只能重新接上路由器。

为了防止母亲继续玩手机,吴先生在路由器上为母亲的手机限制了上网时间,每天晚上12时到早上6时都无法上网。起初,刘阿姨只是以为手机故障,但后来她发现每天都是同样的时段就没了网络,于是便到附近的营业厅买了手机流量套餐。

“刷手机”易引发家庭矛盾

随着老人们沉迷手机,一些家庭矛盾也逐渐凸显。市民叶先生说,因为他妈妈沉迷于刷短视频,有一回差点出状况。当时叶先生下班回来,进门就闻到了一股烧焦的味道,原来母亲在做菜的时候仍沉浸在短视频中,直到浓烈的烧焦味道才知道“耽误事了”。叶先生感慨道,幸亏只是烧焦了一道菜,没有发生更严重的事情。

因为沉迷于看手机上的短视频,现在只要有空,叶先生的母亲就会躲在自己房间里玩手机,他也不止一次地提醒过母亲要注意休息。

叶先生告诉记者,他的儿子也受到了老人的影响。晚上吃饭时,叶先生母亲一边看着短视频一边吃,叶先生5岁的儿子也有样学样,拿起自己的手机看了起来。叶先生说,他给儿子一部手机是用来听音频故事的,自从母亲爱看短视频后,儿子也不听故事了,放学回家就拿着手机刷短视频。

对于儿子的管束,叶先生母亲虽然嘴上不说,却通过转发短视频到家庭群上的方式进行反抗。这些视频里往往带有一些负能量的内容,配上挑拨是非的标题,叶先生母亲用这样的方式来表达对儿子的不满。

叶先生坦言,短视频平台的确有不少优质的内容,但也有一些不符合社会价值观的内容,老年人的价值观很容易被带偏。叶先生的母亲经常分享一些养生短视频,这些短视频往往制作手段低劣,利用家喻户晓的专家头像宣传所谓的“养生之道”,有的是伪科学,老人往往深信不疑。

“银发低头族”有风险： 沉迷短视频身体“吃不消”

乱点链接手机易死机

最近两年,张阿姨掌握了微信添加好友、视频电话和网购的技巧。其儿媳杨女士说,有一段时间她居家办公,网络却频频卡顿,原来是婆婆一直在打视频电话。随着加入亲戚和朋友的群聊增多,张阿姨的社交需求被彻底点燃。看过的短视频她都不忘点赞,并且分享到家庭群。并且,张阿姨对微信好友发来的链接来者不拒,全部点击查看,也由于频频点击来路不明的外部链接,导致张阿姨的手机频频死机。每隔三五天,张阿姨就会让儿媳帮忙修理手机。“我经常回到家已经晚上8时了,水还没喝上一口就要开始修手机。”杨女士表示,婆婆手机总是突然就下载了很多莫名其妙的流氓软件,不仅过度占用内存,还容易让手机系统崩溃。杨女士提醒婆婆不要随便点击别人发来的链接,张阿姨虽然口头答应,但手机依然频频出现状况。

沉迷网购后花钱更多了

杨女士表示,自从婆婆学会了网购,简直停不下来。“她每天喜欢签到赚金币,邀请好友帮忙砍价。”杨女士说,婆婆原本很节俭,如今每天被各大电商平台优惠券“砸”中的她,不断地凑单“买买买”,“如今家里囤了五包大米、四桶油,还有很多日用品。”张阿姨则表示,网上买米买油买纸巾都特别方便,而且不用大包小包满头大汗地拎回来。

杨女士还介绍,张阿姨完全无法抵抗网络平台直播中带货主播的话术,经常忍不住就下单。“老人防范意识弱,对网络上的保健品销售套路不甚了解。一些网络主播将自己包装成医学专家,利用老人十分在乎健康的心理,使用重重套路,使得老人沉迷于保健品的购买。婆婆以前总批评我收快递多如牛毛,现在家门口却堆满了她从网上抢购的‘战利品’。”杨女士说,自从婆婆学会了网购,花钱比过去更多了。

老人视力、脊椎易受损

此外,老人长时间看手机,对健康影响也较大。南方医科大学深圳医院眼科副主任医师陈丽娜表示,老年人长时间看手机,会导致视疲劳、干眼症等问题。“曾经有一位老人长期每天看视频长达七八小时,差点看不见东西了。”经过老人的描述,陈丽娜诊断老人为睑板腺功能障碍。她对老人进行了三个星期的物理治疗,并在此期间强制要求其家人为其停掉手机,老人的视力才得以好转。

长时间低头玩手机也加重了老人脊椎的负担。深圳平乐骨伤科医院骨科医生任耀龙说,曾经有一位60多岁的退休大姐,在孙子上幼儿园后就闲了下来,开始沉迷手机短视频。“当时那位大姐来医院的时候头都抬不起来,感到头晕头疼,恶心想吐。”经过任耀龙诊断,老人颈椎退化,出现了反弓现象,经过二十天治疗,才慢慢恢复正常。任耀龙表示,一些老人退休后时间充裕起来,就会通过看手机消磨时间,家人应该重视这种现象。

专家建议： 家人应多关爱 “银发低头族”

陈丽娜医师说,相对年轻人,老年人看手机更容易疲劳,尤其夏天待在空调房里看手机会加快泪液的蒸发,加剧干眼症状。她提醒,一些老年人长期低头看手机,容易导致供血不足而眼前发黑。此外,一些老人选择躺着看手机。陈丽娜表示,无论仰着躺还是侧卧躺着躺,都会导致眼睛负担加重。

对于部分老年人喜欢睡前躺在床上看手机,甚至还会在熄灯后看手机,陈丽娜表示,黑暗的环境下看手机更容易导致视力下降。她建议老年人要养成良好的睡前习惯,切忌躺着看手机,更不要不要在黑暗的环境下长时间看视频。

任耀龙医生说,老年人长期看手机对颈椎的影响最大。长期低头时,颈椎的生理曲度就会发生改变,颈椎甚至出现反弓的现象。同时,颈肩部也会因为长期看手机出现僵硬、酸痛的症状。

任耀龙建议,老人单次看手机的时间不要超过40分钟,看完要做适度的运动缓解颈椎等部位。“老人可以通过昂首望天的动作,多抬头,改善生理曲度,帮助舒缓颈项部的肌肉疲劳。”任耀龙提醒。

“子女关爱的缺失和沟通的减少,让老人越来越依赖手机。”易松国教授认为,子女首先应该理解老人为什么会沉迷手机。“老人通过手机可以实现与远方的亲戚、朋友和过去同事的交流,这在一定程度上缓解了他们的孤独感。”易松国表示,如果子女回家后只看到老人对手机的沉迷,而没有理解背后的原因,就容易加深矛盾。

易松国表示,对于沉迷手机的老人,子女的关爱和交流能够给老人安慰,要多用亲情和沟通分散老人对手机的注意力。“吃完饭多与老人聊家常、散散步,增进与老人的关系,会减少老人对手机的依赖。”易松国建议。

广日