

越过“数字鸿沟”的老人——

如何跳出“数字沉迷”

时至今日,随着移动互联网和智能设备的迅速普及,手机在老年人的生活中扮演起日趋重要的角色。值得注意的是,老年人在跨越“数字鸿沟”之后,陷入“数字沉迷”的隐忧也随之而来,最典型的就是过度使用手机引发的各种问题。

“数字沉迷”存在哪些健康隐患?如何帮助老年人健康上网?

在手机里“退休”

浙江省杭州市的“刘姥姥”(网名)年近80岁,从社交聊天到网络购物,操作智能手机的熟练程度丝毫不亚于年轻人。她每天玩手机的时间超过8个小时,并自嘲说,她是在手机里“退休”。

“手机给自己带来了快乐和自信,通过看很多旅游博主的视频,弥补了年纪大不能出门旅游的遗憾。”“刘姥姥”开心地说。

开心之余,“刘姥姥”也提到,平时,孩子上班去了,家里就剩自己,难免孤独寂寞。“在城里,邻居往来比较少,亲朋好友都在微信里,只能通过手机联络感情。”

“刘姥姥”的女儿最近对母亲沉迷手机有点无奈。“母亲经常早晨躺在床上刷短视频,直到我们去上班了还没起床。”她说,有时催母亲起床,老人家还不高兴,说不要限制她的自由。

据中国互联网络信息中心发布的第49次《中国互联网络发展

状况统计报告》显示,截至2021年12月,我国60岁及以上老年网民规模达1.19亿,该群体互联网普及率为43.2%,尚未过半。同时,有媒体发布的《2020年老年人互联网生活报告》显示,有10万以上老年人日均在线超过10个小时,呈现极致孤独的生活状态。

可以看出,老年人的“数字鸿沟”与“数字沉迷”并存,后者绝对数量之多令人惊讶。

探究老年人“数字沉迷”的成因,多位专家试图结合老年群体的特点从个体、家庭、社会等角度进行解释。

“研究表明,成瘾行为与大脑的‘奖赏机制’有关。”北京大学人民医院医学心理科副主任医师曲珊说,大脑对网络世界产生的大量即时愉悦反馈会不断把使用者带回网络世界,甚至使一些使用者沉迷。

“家庭支持的不足也是沉迷网络的重要原因。”智慧养老研究所所长左美云认为,缺少陪伴、孤独、想要融入子女的生活,是很多老年人“触网”的初衷,但缺乏家庭成员的引导和关怀,让一些老年人开始沉迷网络,直至不能自拔。

“一些App采用大数据算法等技术手段不断投其所好,向老年人推送相似内容,将他们‘黏’住。”中国人口与发展研究中心助理研究员张莉说,算法让一些老年人深陷“信息茧房”,无法自拔。



“数字沉迷”的心理 健康隐患

老年人“数字沉迷”产生的心理健康隐患也不容小觑。

老年人沉迷网络更像是一种补偿行为,补偿社会角色转变带来的失落和空虚,补偿子女独立后有效陪伴的缺失,补偿衰老和疾病带来的死亡焦虑情绪,如沮丧、悲伤、痛苦等。不过,这种补偿并不能等效替代充实的晚年生活、亲情的温暖,老年人过度依赖网络,不仅不能缓解负面情绪,还会带来一些新的心理问题。

“比如,无心经营现实生活、慵懒颓废、生活方式不良,继而产生更加强烈的内疚感、无意义感和孤独感,表现为社会适应困难、社交功能下降、缺乏人际支

持,以及冷漠、偏执、厌恶、抑郁等负面情绪。”同济大学心理学系教授胡耿丹说,多项研究证实,手机沉迷与抑郁之间存在显著的正相关关系。

“老年人沉迷在网络世界里,与现实社会进行自我隔离,会导致社交能力下降,自我迷失,极易合并出现更严重的心理疾病。”湖南省常德市康复医院心理干预科主任陈邦定认为。

治愈老年网瘾需 要全社会努力

“目前,老年人确实孤独寂寞。小区缺乏供老年人休闲娱乐的环境,母亲不得不与手机为伴。那么,怎样才能让她回归健康生活?”“刘姥姥”的女儿心头的疑问,戳中了破解老年人“数字沉

迷”问题的难点。

“无知是健康的杀手,无备是生命的隐患。”胡耿丹说,应积极开展对老年人如何科学上网的科普教育,帮助其厘清网络的“双刃剑效应”,以唤起其健康危机意识,养成合理上网的习惯,提高健康素养,自主预防网瘾。

胡耿丹认为,老年人要正确应对自己的角色变化,舒缓各种负面情绪。客观地说,从职场回归家庭,子女结婚离家,老年人产生低价值感、失落感是难免的,这是一种正常的适应不良现象,不必感到羞于面对、压抑,继而否认这些感受。

“如何治愈老年人的网瘾?这道药方,不仅要开给老人,还要开给老人的儿女,开给社会,也要开给我们医生。”陈邦定说,老年人沉迷上网不是简单的医学问题,而是一个复杂的社会问题。

陈邦定认为,对于老年人而言,要学会合理利用手机,学会上网,更要学会“下网”,不要被网络绑架;对于子女而言,要给予老人高质量陪伴,别忽略,别冷落;对于社会而言,要在城市基础设施建设与精神文明建设方面,多多关注老年人,多给老年人提供活动场所,多组织老年人乐于参与的活动,丰富他们的生活,帮助他们更好地融入社会,远离“数字沉迷”。

肖人夫

哭,有时也是一种宣泄

王富蓉

大家都知道“笑一笑,十年少”,特别是老年人,笑口常开,无疑对身体是非常有益的。不过,我觉得哭也是适用于老年人的一种养生方法。

我与老伴相依为命走过近50年,写了几百万字的创作草稿,发表了几十万字的作品,我的这些成绩,有老伴的一大半汗水。

去年6月,我和几个爱好文学的老朋友相约去三峡旅游、采风。不料,老伴在我临出发前三天,突然患了脑梗,全家一下子“兵荒马乱”。

老伴这大半生,除了结扎和盲肠手术两次住院外,没生过大病;而我却小病不断、大病常

见,常让她提心吊胆,好多次都是她在病床边守护我。平时,我在家里的浆洗、饮食、起居,全都是她细心照料,我不用操什么心。她这一倒,我感觉像塌了天似的。虽然有儿子夜间看护她,但是整个白天我都得内外应付——每天上下高楼七八次,取药、付款、化验……开始的三五天,我还勉强受得了,但思想包袱过大,体力上又超负荷,10天以后,我就支撑不住了,觉得度日如年。

一连几天,在睡不着的日子里,我只好自我发泄地大哭起来,让眼泪流出,使心里的阻塞松动。一连几次,我哭得湿透了毛巾。终

于,我熬过了黑色的20天,老伴终于出了院。

我这次哭,是一次特别的发泄,目的是解除当时的心头压抑。如果我在老伴病危的时候一味着急、压抑,甚至急出病来,那对这个家庭肯定是雪上加霜,更对不住老伴。我用哭的方法,敞开了紧锁的情怀,抚平了起伏的心波。哭让我健康地渡过难关,去悉心照顾老伴。

哭能泄掉内心的伤感,消除胸中的积郁。特别是老年人,在遇到难处又倾诉无门的时候,切莫自己闷着,哭出声来,流出泪来,比吃安眠药、打强心针都好。



新爱好

泊头市文庙镇文庙村77岁的苑治福,退休后学起了绘画。他常说:“绘画可修身养性,也丰富了我的晚年生活。”

看,苑治福正在聚精会神地学绘画。

王肖月 摄



有肌肉才能健康长寿

俗话说“千金难买老来瘦”,于是有人以为越瘦越好,其实这是一个认识误区——太瘦的人可能患有肌肉减少症。

据江苏省南京市中西医结合医院治未病中心副主任医师李靖介绍,人到老年,容易因跌倒而骨折,这是因为肌肉体积变小,从而使身体协调性变差,手脚不灵活。

人体的每个肌肉群都有相对应的关节,哪个肌肉群的体积小,所对应的关节就更容易出现损害。例如,大腿肌肉对膝关节起保护作用。如果经常坐着、蹲着,大

腿内侧肌肉体积变小,就易出现膝关节痛。

另外,肌肉衰弱还会累及心脏,成为诱发心血管病的帮凶;还会使人体基础代谢率降低,易形成肥胖。研究发现,如果老年人拥有较多肌肉,早亡风险就会比较低,原因是增长肌肉有助于降低老年人患上代谢类疾病的风险。

研究发现,50岁以上的人群中,有1/3左右的人,蛋白质摄入量达不到膳食营养指南推荐标准。蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一。吃三餐,在避免糖、

盐、脂过量的前提下,可适当增加优质蛋白质类食物的摄入。

动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物,老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄入,保证吃足够的主食、蔬菜、水果,以达到平衡膳食要求。

另外,要多吃富含维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒、锌、欧米伽-3脂肪酸的食物,如猕猴桃、菠菜、胡萝卜等,也利于预防肌肉衰减,提高免疫功能。

据《健康时报》