

长时间玩手机易致眼干背痛、下肢静脉曲张——

“银发族”也要防止网络沉迷

本报记者 王美华



生活中越来越多老年人“触网”后深陷其中，成为“银发低头族”。老人们为何沉迷刷手机？长时间上网对他们的身心健康有哪些影响？如何让“银发族”健康触网？当老龄化遇上数字化，这些问题值得我们关注并深思。



图片源自网络

每天一睁眼就摸向枕边的手机，追剧、网购、看直播、打游戏样样不落，短视频里洗脑背景音乐、魔性笑声无限循环……这些曾被视为“网瘾少年”的表现，如今却成为很多“银发族”的真实写照。

当老龄化遇上数字化，数字鸿沟与过度用网并存

“以前爸妈不会用手机，干啥都不方便。”山东德州的小阳告诉记者，为了让父母在数字时代不掉队，他花了很长时间手把手教会父母使用社交软件、用互联网打车、网上挂号等，大大方便了父母的生活。

中国人民大学人口与发展研究中心和抖音联合发布的《中老年人短视频使用情况调查报告》显示，现实中有大量老年人由于受教育水平相对较低、接受新事物的能力较弱等原因，陷入“用网难”的窘境，没有上网设备、不会上网、不会使用复杂的网络功能、辨别能力弱……老年人群体在数字时代还面临诸多困难和挑战。与此同时，过度使用互联网的老年人越来越多。

“让我没想到的是，没过多久他们就‘上瘾’了，抱着手机一玩就是一整天。”小阳苦笑，看短视频、追剧、玩游戏……自从在网里找到了自己的热爱，两口子一有空就开启“刷手机”模式，有时候深夜一两点发现父母还在刷手机，“尤其是我爸，熬得双眼通红，还舍不得睡觉，沉迷上网那个劲头简直比小年轻都要足，真是愁死人了！”

小阳父母的情况并非个例，就在今年重阳节，相关平台发布的《2020老年人互联网生活报告》显示，全国或有超过10

万名老人使用手机日均超10小时。报告指出，60岁以上的老年用户日均使用某资讯APP时长达到64.8分钟，高于用户平均水平；手机已经成为老年人日常生活中重要的资讯、娱乐工具，其中资讯、短视频、小说、小游戏等功能成为众多老年人生活的寄托和依赖。

适度上网有益身心健康，但是过犹不及

为何沉迷上网的老年人越来越多？“老年人退休后空闲时间变长，社会关系网缩小，子女陪伴和关爱的缺失、丧偶孤独、代际沟壑等现实情形，让部分老年人精神世界空虚，内心备感孤独。”中华医学会老年医学分会主任委员、北京医院原院长王建业指出，这些老年人往往倾向于将网络作为自己的情感宣泄口，表现出比年轻人更高的用网黏性。

中国人民大学社会与人口学院副教授靳永爱分析，相比于在互联网环境下成长起来的年轻人，老年人触网时间较短，互联网带给他们的新奇感要远远高于年轻人，因此他们更容易沉迷其中。

长时间上网对老年人的身心健康有哪些影响？

“首先影响的是眼睛。”王建业指出，老年人由于上了年纪，视力调节能力下降，眼睛容易疲劳、疲劳后恢复得比较慢，而长时间盯着电子屏幕不仅容易导致眼睛疲劳、引起视力下降，还容易引发干眼症、加速白内障等眼部疾病的发展。

专家提醒，老年人使用电子产品切记有度，注意控制使用时长，一旦出现视力

下降，要及时到医院就诊，不要因为年纪大而忽视眼部健康。

“第二影响颈椎和腰椎。”王建业表示，老年人多伴有颈椎、腰椎疾病，长期低头弯腰会对颈椎、腰椎等产生负担，对此也需要多加注意。

“对老年人来说，还有一个非常重要的问题——久坐不动容易引发下肢静脉曲张。”王建业强调，老年人身体机能下降，长时间不活动会让下肢血液循环变慢，血液容易凝结，从而形成血栓，“这个要特别注意，老年人要尽可能避免久坐或其他形式的静止不动，一旦发现下肢酸胀甚至肿痛，最好及时就医，避免耽误病情。”

“当然，网络对老年人也是一把双刃剑。”王建业说，对老年人上网应辩证看待，“网络如此吸引老年人，从侧面表明网络满足了他们的某些需求。我们反对的是长时间上网，适度上网有利于老年人保持身心健康。”

从适老到助老，让老年人乐享数字生活

数字化时代，“银发族”不是“局外人”。在正视网给老年人生活带来便利的同时，也不能忽视过度用网产生的危害，让老年人健康地享受高科技生活，才能真正满足他们对美好生活的期盼。

如何让银发族健康触网？专家表示，要想解答好这道考题，政府、互联网平台、社会、家庭等力量需要共同努力，完成从适老到助老的转变，帮助老年人乐享数字生活。

近年来，国家针对老年人在数字时代面临的实际困难，频频出台适老化政策。2020年国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》；全国老龄办提出，用3年时间，推动老龄社会信息无障碍建设，促进全社会推进适老化的改造和升级……构建一个更加适合老年人的数字社会正逐步成为现实。

为帮助老年人更好地融入数字生活，一些互联网平台正加速进行适老化产品的开发和改造。目前，抖音已上线“长辈模式”功能，开展中老年内容专项治理，打击针对中老年的恶意诱导、诈骗等行为。为防止老年人过度用网，抖音推出了一系列防沉迷举措，如增设老年人“时间管理”系列功能，对所有观看较久的老年用户进行弹窗提示或强制打断，联动家人力量，一起引导老年人养成良好的用网习惯。

快手则计划上线长辈关怀模式，制作适合老年人学习技能的短视频，还将与有关部门合作推出线下反诈活动，让老年人能够更安全、更便捷、更放心地使用互联网产品。

“与此同时，还要打造老年友好型社会建设。”王建业建议，各地可从居家生活、社区环境、健康支持、交通出行、公共服务等方面营造老年友好环境，比如在居民区多建设口袋公园，让老年人出门就有地方可锻炼；社区、街道等基层组织充分发挥职能，通过文体、读书、志愿等活动，用各种方式将老年人组织起来，引导他们走出房门，更好满足其社交需求。“当然，年轻人也要常回家看看，多陪长辈聊聊天，有条件多带他们一起出游、看展，丰富老人的晚年生活。”

养生杂谈

曾几何时，“互联网”与“数字化”被认为是年轻人的专属标签。如今，越来越多的“银发族”也变得“一网情深”，一些老人刷手机甚至到了茶饭不思、昼夜颠倒的地步，不少子女为此忧心忡忡。

应该看到，互联网使用门槛的降低，体现了数字化时代对老年人群体的接纳和包容。但从互联网的“局外人”到成为“网瘾老人”，从一个极端跳到另一个极端，显然也不是人们乐见的。

综合多方调查来看，老年人沉迷上网与其现实生活单调乏味、精神世界孤独空虚有密切联系。退休后，人们普遍面临工作社会角色消失、社会关系网缩小、社会参与度降低、生活丰富度和幸福感下降等问题。因此，破解老年人沉迷上网问题，关键在于让他们的生活精彩起来。

现实生活中，老年人有的爱上了广场舞，有的开始了自驾游，有的成了网红，有的成了健身达人……在各个领域活跃的老年人反映出，如今老年人需要的不只是物质上的满足，更追求精神生活的充实。用著名艺术家赵丽蓉在小品里的话来说就是：你为我们老年人吃点好的、穿点好的，再找个老伴就知足了？不对，我们还有更高的精神追求。

如何满足他们的精神追求？

需要从老年人群中挖掘。老年是一种资源，又是一个宝贵却容易受到忽视的资源。传统观念消极地看待老年人，将其作为社会资源的消耗者，遮蔽了老年群体的潜能和价值。实际上，老年人仍有开发潜能、追求创造、服务社会的强大动力，他们长时间积累的经验、智慧和技能优势对全社会都是宝贵的财富。

从这个角度看，我们需要从老年群体的潜质出发，在充分尊重老年人意愿且其身体条件允许的前提下，鼓励他们以不同的参与方式和参与力度继续创造新的价值。社会能做的，是尽力为老年人创造老有所为的环境，为他们搭建继续创造人生价值的舞台。比如多开办一些老年大学，多修建一些适老化的健身场所，多提供一些传帮带的渠道让老人把他们的工作、生活经验传授出去。

莫道桑榆晚，人间重晚晴。为老年群体创造的有的玩、有的学、有的干的良好环境，比虚拟空间更有趣、更舒适、更能从根本实现健康触网，帮助老年人拥有更丰富多彩晚年。

生活多姿多彩，沉溺要不得

话
枚



广州开发区交出“中小企业能办大事”亮眼答卷

10月19日，第130届中国进出口商品交易会（简称“广交会”）线下展在广州琶洲展馆落下帷幕。本届广交会吸引众多外地客商来到广州，广州兴旺的商贸业和会展内外充满活力的中小企业给客商留下深刻印象。

广州市共有68家国家级专精特新“小巨人”企业，其中广州开发区有32家；全市上市企业213家，广州开发区占67家。

3年来，广州开发区中小企业瞄准“卡脖子”、聚焦“断链点”，在5G、信创、集成电路、生物医药等关键领域发力，交出一份“中小企业能办大事”的答卷。

中小企业：埋头苦干，扎实创新

中小企业能办大事，创新创造创业离不开中小企业。位于广州开发区的方邦电子以电磁屏蔽膜为主营业务。但方邦不满足于只做电磁屏蔽膜行业的龙头，秉承聚焦主业、自主创新的理念，主动开启“二次创业”，自主研发的超薄挠性覆铜板、超薄铜箔获得客户认可。

3年来，广州开发区中小企业保持平稳发展。禾信仪器实现射频电源、自动调谐及高频脉冲3项质谱核心技术突破，环境监测质谱仪入选制造业单项冠军产品。视源电子掌握了触控书写延时控制技术

术、无线多屏交互软件、交互智能显示设备集中控制平台等多项核心技术。明路装备为奔驰、宝马、吉利等厂商提供先进汽车生产线。

过去的3年，广州开发区中小企业在国家对中小企业创新创造创业给予全方位支持的大好形势下，埋头苦干、扎实创新，创造了“中小企业能办大事”的大好局面。

自主创新：补链强链作用显著

注册资本仅几百万元的民营企业创天电子，积极开拓射频微波材料领域，经过5年的研发，于2018年成功实现高容高频微波材料的国产化量产。在攻关的过程中，创天电子获得40多项相关专利，其中90%是发明专利。

泰斗微电子是一家专业从事卫星定位芯片设计与研发的高新技术企业。2010年到2013年，泰斗微电子陆续推出三代产品，团队始终坚持研发投入和科技创新。在广州开发区的全方位支持下，2017年，泰斗微电子自主研发出具有完全市场竞争力的TD1030基带射频一体化芯片，并以此进入GPS市场，服务汽车、通讯、电力等领域，发挥了中小企业补链强链作用。

像创天电子、泰斗微电子这样的中小企业在广州开发区还有很多。广州开发区中小企业专注创新创造，一个企业填补一个小断链

点，一项技术填补一个小空白。据统计，广州开发区80%以上的规模以上工业企业和高新技术企业均为中小企业，80%以上的授权发明专利和技术创新成果来自中小企业。广州开发区已经成为粤港澳大湾区创新创业最活跃、民营科技型中小企业最集聚的地区之一。

成功背后：政府服务“到位不越位”

广州开发区坚持对中小企业全方位支持。近几年广州开发区支持泰斗微电子的各项扶持资金相当于泰斗一年的研发经费总额。

广州开发区构建起较为完善的支持中小企业办大事、中小企业科技创新的政策体系，为中小企业发展培育土壤：1+8科技创新系列政策体系，“美玉10条”2.0版，以及最近推出的“专精特新10条”。广州开发区从落户投资、研发创新、金融扶持、人才支持等七大维度进一步优化政策和服务，为“中小企业能办大事”营造优良环境。

在政策体系之外，区政府在执行层面也力求高效。针对企业需求，区科技、金融、知识产权等部门给予大力支持，主动想企业所想，协调解决相关问题。

“全力打造企业和人才成功最近的地方”，这是广州开发区打造营商环境的目标。广州开发区以“到位不越位、帮忙不添乱”为切入点，全力做好服务。

数据来源：中共广州市黄埔区委宣传部