

如何拯救被“困”于手机的银发族？

文明棱镜

看见问题的每一面

编者按

据《北京晚报》7月3日报道，人到中年的张然，深刻体会到亲子身份互换的微妙滋味——小时候，她总被父母唠叨“吃饭不专心”，更被禁止边吃饭边看动画片，如今她却成了劝导父母放下手机的人。白天，一边做家务、一边听短视频；深夜，就着昏黄的台灯，在被窝里刷着手机熬到困倦才肯入睡——手机寸步不离，已是许多老年人的真实写照。《2025银发人群洞察报告》的调研数据显示，截至2025年11月，国内银发网民月人均移动互联网使用时长达到135小时，同比增长11.1%。银发人群正从“被动触网”迈向“深度沉浸”。

老年人为何会沉迷于手机？在“消遣”短视频等网络内容的背后，他们正在默默承受着哪些代价？如何帮助老年人跳出手机成瘾的怪圈？本期《文明棱镜》就这些问题展开讨论。

老人篇

拒绝深度沉浸 远离成瘾危害

◎ 许华凌

在智能手机普及之下，老年人中的“低头族”日益增多。当手机从老年人的生活助手异化为“电子枷锁”，当虚拟世界的喧嚣取代了现实温情，那份看似惬意的“深度沉浸”，实则是一场悄无声息的“温柔劫掠”。

过度刷手机，会损害老年人的身体健康。部分老年人昼夜颠倒，萤火般的手机蓝光刺破长夜，抑制褪黑素分泌，致使其情绪不安、睡眠质量下降，记忆力衰退，性情变差。长时间低头，颈椎持续承压，肩周炎、肌肉劳损等问题会接连找上门；再加上久坐不动、肢体僵硬，全身血液循环变慢，还会在不知不觉中提升脑卒中等心脑血管疾病的发病风险……老年“低头族”这种以健康为代价的刷手机娱乐，会慢慢“蛀空”晚年的健康地基。

深度沉浸网络，会蒙蔽老年人的认知心智。网络平台的算法机制织就“信息茧房”，将部分网瘾老年人禁锢于狭隘的认知樊笼之中。同质化的低质量内容被不断推送、浏览，不仅会阻断老年人博采众长的道路，更会悄然钝化老年人的独立思考能力。尤其是，老年人的辨识能力普遍较弱，极易被养生谬论、亲情“毒鸡汤”、虚妄的致富言论所蛊惑，或因盲目轻信偏方而误食东西，损伤身体，或因一时贪念孤注一掷上当受骗，将余生积蓄付诸东流……可以说，当下碎片化、情绪化的网络信息，正不断瓦解着老年人的理性堤坝，埋下健康、财产等蒙受损失的隐患。而当虚假信息占据了老年人的认知主流，亦会引发家庭观念冲突，导致亲情产生隔阂，徒增无谓烦恼。

对手机产生严重依赖，也会让老年人付出精神代价。老年人刷手机的初衷，本为排遣寂寞，岂料反而陷入“越刷手机越孤独，越孤独越刷手机”的恶性循环。短视频的瞬时快感终究是“镜花水月”，难抵现实烟火的温热，老年人长时间沉溺其中，线下社交能力日渐退化，亲朋邻里情谊渐趋淡漠。待到午夜时分手机屏幕熄灭，强烈的虚无感与落寞感便会如潮水般涌来，催生焦虑、抑郁等不良情绪。此种隐性内耗，犹如“温水煮青蛙”，让本该宁静淡泊的晚年生活，变得喧嚣浮躁、空洞苍白。当指尖的机械滑动取代了心灵的真诚感动，老人们便在这虚幻的热闹中，与真实的晚年生活渐行渐远。这种精神上的荒漠化，比生理病痛更难治愈，它剥夺了老年人感知生活美好的能力，让灵魂在碎片信息中干瘪，失去应有的光泽与弹性。

拒绝沉迷手机，广大老年朋友当主动放下手机，去品味墨韵悠长，去感受鸟语花香，让心灵从虚拟的喧嚣中抽离，奔赴梦中的“诗与远方”，构筑属于自己的精神高地。愿每位老年人远离手机成瘾之害，尽享一份澄澈、适然、高质量的幸福晚年，让夕阳余晖绽放出温润绵长的金色光彩。

子女篇

最有效的“解药”是多多陪伴

◎ 董宏达

曾被父母严格管束、不准贪玩手机的一代人，如今陆续迎来身份互换，成了劝导父母放下手机的人。面对长辈的手机沉迷现象，子女简单说教、强硬制止，往往会适得其反，持续的现实陪伴，才是最温和、最有效的治本“解药”。

不少老年人深陷于网络世界，本质上是自身价值感缺失、情感陪伴缺位所致。离开职场后，曾经固定的社会角色、稳定的社交圈随之消失，生活节奏骤然放慢，大量空闲时间无处安放，很多老年人极易产生自我价值弱化、与社会脱节的失落感。而短视频点赞、直播间互动、微信群闲聊，能给老年人提供社交反馈与情绪认同。陌生主播的暖心话语、网络社群的轻松互动，能填补老人的心理空虚，这些线上陪伴如同抚慰孤寂的“电子晚辈”，让很多老人甘愿沉浸其中。

生理机能的自然衰退，进一步促进了老年人的屏幕依赖。步入老年后，人体大脑多巴胺分泌逐步衰减，现实

生活里的日常小事，很难带来强烈、持久的愉悦。而短视频平台依靠高频的画面切换、密集的兴趣内容、精准的算法推送，可快速、持续地给老年人带来轻松的快感。同时，老年人大脑的自控调节功能持续弱化，对行为的约束能力不断下降，一旦开启刷手机模式，容易陷入无意识、无节制的沉迷状态。

对子女来说，最重要的做法是用真实的亲情陪伴，稀释虚拟世界给老人带来的情感依赖。子女日常忙于工作，疏于与老人进行深度交流，在老人独处的漫长时光里，手机成了唯一的消遣与情感寄托。子女要主动腾出时间陪伴老人，耐心倾听长辈的心声，主动分享日常琐事，一点点填补老人的情感空白。饭后散步闲话家常、周末结伴短途出游、闲暇时一起打理家事，这些细碎温暖的现实互动，能够重建真实的情感联结，让老人在亲情陪伴中获得踏实的幸福感与归属感，自然不再执着于虚拟世界的短暂慰藉。

子女可以主动介入引导，帮助父

母恢复健康的、有规律的生活状态，培养多元的兴趣爱好。可以温和劝导父母调整作息时间，慢慢养成早睡早起、三餐专注重餐的习惯，共同约定用餐时、睡前无手机的家庭规则，柔性划定手机使用边界。同时，结合父母的兴趣爱好，引导其参与社区活动、户外锻炼、园艺书画培训等线下项目，丰富晚年生活，让现实生活的充实感替代线上消遣的空虚感，从而减少老人对手机的依赖。

子女还可以帮助父母筛选数字世界的优质内容，搭建亲子沟通新纽带。数字化时代，老年人触网是拥抱时代的正常表现，子女可以陪着父母一起观看相关短视频、影视剧，交流感悟，借助网络内容打开聊天话题，读懂父母的兴趣诉求与内心想法，让手机从“隔阂载体”变成亲子共情的沟通桥梁。

多一份用心陪伴、多一点耐心引导，就能帮父母摆脱对手机的依赖，让晚年生活回归温暖充实的本来模样，这也是亲情养老最朴素的内涵。

社会篇

多方协同发力，守护晚年时光

◎ 曲征

银发群体的手机沉迷是个社会问题，化解这一困境不仅需要家庭努力，还需要社区、网络平台、监管部门协同发力。

社区作为基层养老服务阵地，应针对不少老年人生活单调、社交匮乏、情感空虚的核心问题，因地制宜打造多元化的线下文娱体系，常态化开设书法绘画、器乐歌舞、手工非遗、养生健身、棋牌益智等老年兴趣班，组建户外徒步、邻里联谊、文体展演等特色社团，定期开展节日联欢、趣味竞赛、邻里互助等主题活动，引导老年人主动走出家门、融入社群、结识邻里，丰富老年人的精神文化生活，重建现实生活的归属感与价值感。

社区要针对家庭情感缺失类老年人的心理需求，设立专属的心理咨询服务点位，联动专业心理志愿者、社工常态化开展一对一的心理疏导、心理健康科普讲座，精准化解老人的孤独焦虑情绪，弥补情感缺失问题，促使其减少对网络的精神依赖。

社区可定期开展数字素养、反诈公益课堂，结合网络诈骗、虚假养生谣言、直播套路消费等案例，向老年人手把手教授网络信息辨别、风险规避、隐私保护技巧，帮助老年人实现会上网、敢上网、不被骗。

网络平台必须主动优化适老化服务体系，升级技术防护，全方位筑牢老年群体的线上安全屏障。应立足老年人的上网习惯、身心特点和认知规律，专门上线专属老年人的温和防沉迷模式，通过日间定时休息弹窗提醒、夜间锁屏、单日上网时长梯度限制、连续使用自动熄屏等人性化功能，柔性引导老年人养成规律上网、规律作息的良好习惯。

针对老年人极易中招的虚假养生科普、劣质保健品营销、情感陪护诱导、投资理财诈骗、直播套路消费等内容，平台需升级智能审核算法，加大人工复核力度，予以精准过滤，持续净化老年人的网络浏览生态，斩断各类侵害老年人权益的网络链条。应单独开辟老年人

专属举报、维权绿色通道，开通人工协助维权服务，让老年人遭遇网络侵权等问题时，能快速反馈、高效维权。

监管部门应针对老年人的网络沉迷、网络诈骗、虚假营销等乱象，有针对性地出台老年网络内容专项治理细则，明确适老网络服务的行业标准、内容规范和平台履职边界，细化老年网络内容审核、风险防控、用户保护的硬性要求。

此外，监管部门要将短视频平台、直播间、老年兴趣社群等“银发流量”聚集地列为重点监管对象，常态化排查、整治危害老年人身心健康、侵害老年人权益的网络问题。加大违规惩戒力度，对刻意利用算法诱导老年人过度上网、推送不良内容的网络平台、自媒体账号、直播团队，依法采取高额处罚、停业整改、永久封禁、公开曝光等严厉举措，形成强有力的监管震慑。

社区暖心兜底、平台主动尽责、监管精准发力，方能让老年人跳出数字围城，在虚实平衡中拥有充实、安心、美好的晚年生活。

别让“伪童书”污染孩子的心灵

◎ 周慧虹

据媒体报道，眼下，打开电商平台的童书销售榜单，“长心眼”“破局思维”“社交博弈”等功利化宣传比比皆是，《漫画成长力 让孩子带点匪气》《小学生社交情商漫画》《赢在破局思维》等读物的销量居高不下，兼具文学审美与精神滋养的经典童书销售则日渐式微。本该涵养童心、守护童真的童书市场，被充斥着厚黑学、功利论的“伪童书”挤占。

“伪童书”是电商平台流量逻辑、出版行业浮躁风气、家长教育焦虑共同催生的产物。平台算法机制与商家付费引流重塑了童书销售规则，让童书销售告别内容为王，一些出版社不再耗时费力地打磨内容，而是通过重金引流、低价铺货抢占市场。而家长的功利化育儿心态，又为“伪童书”提供了生存土壤，在“不让孩子吃亏”“培养孩子狼性”的教育氛围中，不少家长急于让孩子提前适应成人社会的竞争规则，执着于培养孩子的博弈能力、处世心机，一些主打“超速成长”“社交制胜”的童书便有了庞大的市场。

孩童时期是三观塑造、心灵养护的关键阶段，本该在纯粹的故事、温柔的童话中培养共情力、想象力与善

良底色，然而，充斥着算计、博弈、攀比的“伪童书”，将成人世界的生存法则、厚黑学强行灌输给儿童，容易让孩子形成扭曲的价值观，待人处世先权衡利弊，把真诚视作软弱。同时，这类读物多是碎片化的快餐内容，孩子长期阅读可能会摧毁他们的深度阅读能力，逐渐丧失对诗意生活的感受、对世间美好的包容，格局与眼界被功利思维局限。

童书是孩子认识世界的重要窗口，绝不能任由“伪童书”横行。网络平台应摒弃单一的唯流量论，建立完善的童书内容审核体系，有效过滤宣扬心机、博弈术、厚黑学的劣质读物，为经典作品、优质原创童书开设流量专区。出版行业需摒弃浮躁的逐利心态，潜心打磨精品，以兼具温度与深度的作品守护小读者成长。监管部门应不断优化、细化童书出版标准，加强内容审核，遏制功利性读物流入童书市场。家长要主动摒弃育儿焦虑、功利思维，理性选书，多为孩子甄选靠得住的优秀读物。

别让“伪童书”污染孩子的心灵，把真正的好书奉献给儿童，才能帮他们守住童年的诗意与星光。

医院节能降耗不应无视患者体验

◎ 夏熊飞

据媒体报道，近日，有群众在问政江西平台反映，江西省上饶市第三人民医院在行政人员下午五点半下班后，就把中央空调关了，导致住院病人热得睡不着。面对质疑，院方回应称此举是为严格落实“过紧日子”、公共机构节能降耗工作要求。目前该医院已优化管理方式，纠正机械执行制度的问题，医院中央空调已经调整为24小时开启。

下班后及时关空调，这是很多单位的硬性要求与常规操作。可医院的性质特殊，即便到了正常下班时间，也会有不少住院患者存在，也可能会有少量急诊患者就医，医院关闭中央空调的时间节点，显然不能卡在所谓的下班时间。而且，医院属于人员密集的公共场所，住院患者也存在身体虚弱等诸多问题，他们对于高温炎热天气的耐受程度，比正常人要低得多。医院通过开启中央空调保持舒适温度，既是对患者体验的重视，更有助于患者病情好转。

落实党政机关“过紧日子”、公共机构节能降耗工作要求，没有错。下班时准点关闭中央空调，也确实能起

到节能降耗的效果，但医院终究是救死扶伤的地方，以“病人热得睡不着”为代价换来节能降耗，显然有悖于政策制定的初衷。无视患者体验，也不利于医院正常工作的开展。

目前，涉事医院的中央空调已调整为24小时开启。需要深思的是，医院在下班时准点关空调，单纯是院方考虑不周所致，还是上级部门下达的考核要求不合理，导致医院不得不机械执行？

上级部门在下达要求、考核某项工作成效时，必须考虑执行单位的实际情况，如对医院“过紧日子”、节能降耗的考核，就不该以牺牲患者的体验为代价，否则，必然滋生形式主义。下级单位在落实相关政策要求时，必须实事求是，如果上饶这家医院能站在患者的角度思考问题，那么，节能降耗完全可以在无纸化办公、缩减行政开支等方面发力。

此事给所有公共服务单位提了一个醒：各类制度落地不能生搬硬套，要结合服务场景、服务对象灵活调整。平衡好医院管理与患者需求，医疗服务才会既有规范尺度，更有人文温度。

客座教授不能成为明码标价的商品

◎ 刘少华

客座教授，是高校根据教学科研实际需求，面向校外学界名家、行业精英等，依规聘任人才的荣誉性学术称号。但《北京晚报》记者近期调查发现，网络上潜藏着一条售卖高校“客座教授”头衔的灰色产业链。不少个人或机构宣称可付费代办聘任手续，轻松拿下名校客座教授身份。然而，花钱办的所谓客座教授身份，不仅得不到学校和社会承认，还有身份和资质造假、聘书无效等多重陷阱。

只要交钱，就能摇身一变成成为某高校的客座教授，这种业务，对那些爱慕虚荣的人很有吸引力。其实，花钱买客座教授头衔的人心知肚明，他们根本不具备教授水平，按照正常程序也成了高校的客座教授，于是通过一些机构花钱弄一个“客座教授”身份，而且有聘书为证。接下来，就可以用这个头衔，为个人身份和职业背书，对外声称自己是某某大学的客座教授，有的则可能利用虚假身份从事违法活动。

客座教授头衔被明码标价售卖，这条灰色产业链会严重冲击正常的学术生态。那些购买者多为商界人士或需要“学术背书”的个体。他们拿着虚假头衔包装自己，在商

业谈判、公众形象甚至项目申报中谋求不当便利，这不仅会抹黑某些高校的公信力，更会在社会上制造一种“学术头衔可以买卖”的错误认知。当学术头衔沦为身份装饰品，学术本身的价值就会被消解。

商家公然售卖高校客座教授头衔，涉及伪造公文、印章等行为，已涉嫌违法。有关部门应深挖这条灰色产业链，对相关代办机构依法查处，对伪造高校聘书的行为追究法律责任，同时，督促网络平台清理相关违规信息。

除了打击假客座教授，对于那些真客座教授也要严格把关。一方面，不能将捐赠资金情况与客座教授的聘任绑定。比如有的大学规定，聘请单位应保证授予客座教授的质量和授予工作的严肃性，不得因捐赠等原因授予不具备条件的人士客座教授称号。另一方面，高校应建立客座教授聘任信息的公开查询系统，让公众一键可查、一键可核，假聘书便无处遁形。

客座教授不是橱窗里的摆设，更不是明码标价的商品。当客座教授的头衔可以被几千元钱买到，我们失去的不仅是一个称谓的纯粹，更是对知识、对学术最基本的敬畏。



王怀申图