

# 老年人沉迷短视频的危害及干预措施

文/周素勤 刘艺诗

**摘要：**本文主要从身心健康、经济利益、家庭关系等方面论述了老年人沉迷短视频的危害，提出企业、社会、家庭以及老年人自身应该各尽其责，共同发力，帮助这一群体远离短视频沉迷，提升晚年生活质量。

**关键词：**老年人；沉迷短视频；干预

随着移动互联网适老化改造的不断推进，我国越来越多的老年人“触网”成为网络新人。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岁及以上老年网民有1.19亿人。其中，网络视频在老年网民经常使用的应用中位居第二，使用率达84.8%。不可否认，短视频应用为老年人获取新知识新技能、强化代际联系、丰富精神生活以及发挥余热等提供了新工具，有利于提升其社会适应与参与能力。然而，有些老年人却沉迷于短视频中难以自拔，深受其害。帮助他们走出短视频沉迷，健康拥抱数字生活就成了亟待解决的课题。

## 一、老年人沉迷短视频的危害

### （一）严重影响老年人身体健康

短视频内容丰富多彩，表现手法简洁明快，让一些老年人难以割舍，不再愿意出门锻炼、探亲访友和休闲娱乐，直接导致身体健康水平下降。首先，久坐不动长时间刷短视频容易诱发颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等骨科疾病。其次，长时间低头或者躺卧着看短视频容易导致视疲劳、干眼症、青光眼等眼部疾病，甚至视力下降。更为严重的是，有些老年人喜欢夜晚不开灯躺着刷短视频，明亮的屏幕刺激容易损伤眼底视网膜黄斑区的视觉细胞，甚至发生被称为“眼睛癌症”的眼底黄斑部病变，最终导致失明。再次，看视频只是视觉盛宴，并没有跟大脑进行深层次的互动。长期依赖从短视频这种短时间内就能得到回报的体验会逐渐改变大脑回路，造成语言推理能力和认知能力的下降。研究发现，经常看电视和视频的老年人患阿尔茨海默病的风险升高。最后，作息不规律，沉迷短视频还会降低老年人的睡眠质量，导致免疫功能下降，造成更多的并发症。这些健康问题不仅严重降低老年人的生存质量，也将冲击公共医疗财政支出，加重家庭和社会负担。

（二）使老年人遭遇各种网络风险，经济利益受损

作为“触网”新手，老年人的互联网素养普遍偏低、网络安全意识较差，更容易遭遇各种网络风险，经济利益受损。许多原本节俭的老年人沉迷短视频后判若两人，抵挡不住带货主播的宣传诱惑频频下单，或者为了花掉各种优惠券不停地凑单“买买买”，家中堆满了大量网购的劣质洗护用品、卫生纸、袜子等。尤其可恨的是，一些短视频主播假冒医学专家宣传伪养生知识，套路老年人购买各种价格昂贵却毫无疗效甚至危害健康的保健品；一些短视频主播则以出售“原始股”的名义进行非法集资、低价甚至免费领取理财课程、培训课程等，实则是不断翻新的诈骗手法损害老年人的经济利益；有的短视频作者谎称自己或者家人重病以骗取打赏与资助<sup>[1]</sup>。

（三）给老年人的“三观”和道德观念带来负面影响

短视频内容种类庞杂，其中不乏有许多传递正能量的优质内容，丰富了老年人的生活。然而，由于短视频平台的从业门槛和运营成本较低，导致一些短视频创作者和直播者素质不高，庸俗媚俗低俗、散播伪科学、谣言和极端思潮的不良内容泛滥成灾。尤其是许多老年人本身文化素质不高、感情寂寞，两性、婚姻、养生知识、心灵鸡汤等话题更能引起他们的兴趣。一些短视频创作者和直播者就投其所好，为了增加流量和粉丝量以获得丰厚的经济回报，将绯闻、丑闻、劣迹，低俗、恶搞等当作卖点，甚至涉黄涉暴，虚构编排成各种剧本进行表演，公然违背社会主义核心价值观，挑战社会公序良俗直至触碰法律红线。这些内容无疑会对老年人的“三观”和道德观念带来负面影响。

### （四）给老年人带来心理健康隐患

很多老年人之所以沉迷短视频，很大程度上是因

为他们参与社会的能力与机会不足，缺少家庭成员的有效陪伴，没有丰富多彩的兴趣爱好，现实生活意义缺失，极度孤独寂寞。通过不停地刷短视频，老年人能够听到说进自己心坎里的话，看到普通人家长里短的故事，还有各种新鲜有趣的摆拍、特效。这些内容似乎可以补偿他们社会参与不足带来的失落和空虚，补偿家庭成员有效陪伴的缺失，减轻衰老和疾病带来的焦虑和悲伤等。然而，这种补偿非但不能等效替代亲情的温暖和充实的晚年生活，相反可能会带来一些新的心理问题。比较突出的是，一些老年人沉浸于网络世界中日趋封闭、孤僻而与现代社会自我隔离，变得无心经营现实生活、慵懒颓废、生活方式不良，社会适应困难、社交能力下降，进而产生更加强烈的内疚感、无意义感、焦虑感和孤独感等负面情绪，极易合并患上更严重的心理疾病。不慎上当受骗后更容易导致心理健康问题<sup>[2]</sup>。

（五）干扰了老年人的正常生活，容易引发家庭矛盾

短视频软件往往采用大数据算法有针对性地推送同质化的内容，使用户深陷“信息茧房”无法自拔，常常是“视频几十秒，现实数小时”。这种刷短视频刷到头昏眼花都不舍得停下来的状态，干扰了老年人正常的生活节奏，也容易引发家庭矛盾。首先，有些老年人机不离手，对于家务劳动敷衍了事，或者边做家务边刷视频，结果忘记关水龙头或者燃气灶开关烧糊饭菜等状况百出，引发家人抱怨；其次，有些老年人对之前热衷的广场舞、散步等娱乐休闲活动兴趣下降，也不想走亲访友，只愿意待在家里观看短视频，家人好意劝导却仍然我行我素，引发他们的担忧不满。再次，有些老年人痴迷刷短视频或者观看直播，成为别人口中的“家人”“宝宝”，却减少了与家人的交流，容易引起家庭关系不睦，尤其是当老年人执迷不悟非要购买保健品或者进行所谓的投资而子女苦劝无果时。此外，有些老年人由于听力不佳而把短视频音量开得很大，严重干扰家人的正常生活，子女孙辈烦不胜烦，甚至采取没收其智能手机、暂时断网等激烈的干预措施，有些老年人对此极为不满。最后，有些老年人不分昼夜、不顾场合地观看短视频，导致未成

年的孙辈有样学样也迷上了短视频，对他们的健康成长造成消极影响，这往往也会引发老年人与子女之间的矛盾冲突。

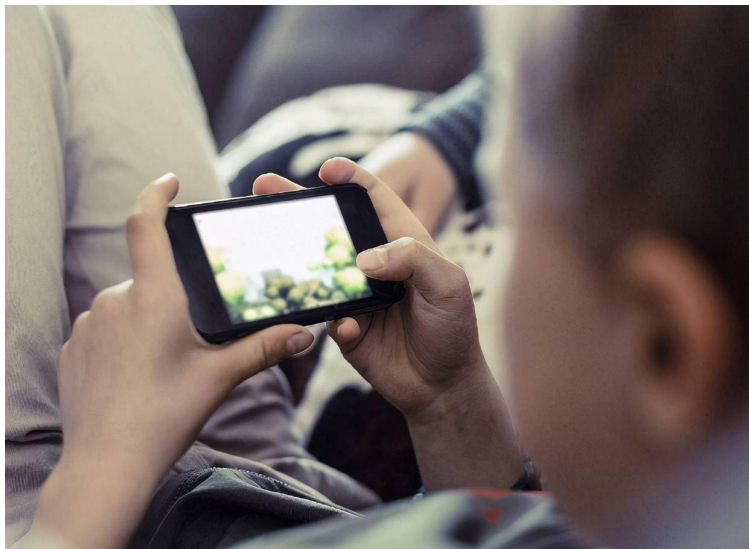
## 二、老年人沉迷短视频的干预措施

老年人沉迷短视频是我国人口老龄化快速发展和数字化、信息化快速发展过程中出现的一个问题，但不应成为无法破解的“难题”。

### （一）监管部门应从严整治短视频乱象

近年来，监管部门坚持促进发展和规范管理并行，密集出台多种政策，致力于打造风清气正的网络空间，为公众安全上网筑起一道道防火墙。例如，“清朗·打击网络直播、短视频领域乱象”专项行动被列为2022年“清朗”系列专项行动10项重点任务的首要任务，提出要全面清理“丑、怪、假、俗”等各类违法违规直播和短视频；严惩无底线蹭流量违规变现的行为；整治直播间营造虚假人气、虚假带货量，短视频账号营造虚假流量等问题；打击通过炮制低俗情感剧情，收割老年人的流量，实施营销诈骗等。

“清朗·打击网络谣言”专项行动旨在全面清理涉及经济、文化历史和民生科普等领域的谣言信息。“清朗·2022年算法综合治理”专项行动推动2022年3月1日起实施的《互联网信息服务算法推荐管理规定》的落地、落实和落好，督促重点互联网企业平台整改算法不合理应用带来的“信息茧房”“算法歧视”“大数据杀熟”等问题并依法依规进行惩治和处罚，指导企业利用算法弘扬社会主义核心价值观，加大正能量传播力度，有效处置违法和不良信息。可见，相关的



法律法规越来越健全了，网络治理也已取得了显著成效。然而，目前短视频创作准入门槛低、参与人数多、人员素质参差不齐、创作内容五花八门，导致监管仍存在盲区，一些短视频创作者和直播者心存侥幸“顶风作案”。因此，监管部门需要持续发力，继续压实短视频平台和创作者的责任，在有法可依的前提下，做到执法必严、违法必究。此外，还要加大对网络诈骗、网络沉迷、非理性消费、虚拟交友骗局的打击力度，为老年人的利益保驾护航<sup>[1]</sup>。

（二）短视频平台应督促短视频创作者提供优质内容

首先，加强对短视频创作者和直播者的身份审核，尤其是对于医疗保健、金融财经等内容专业性强的创作者要进行资质审核和备案，并进行常态化动态巡视，实施负面清单管理和征信管理制度。其次，加强对短视频内容的审核与监管，鼓励短视频创作者把握好社会价值与经济利益的平衡，并利用算法对优质短视频创作者进行奖励，对问题短视频的提供者进行严厉惩处，不能为不良内容提供生存土壤。要通过以上措施引导短视频创作者讲道德、守法律，不断提高素养，从而保障短视频质量。最后，短视频平台可以建立“防沉迷老年人模式”，升级时间提醒和管理功能，并对可疑广告、不良信息尽到提醒义务。

（三）子女孙辈要加强对家中老年人的关爱

首先，子女孙辈应该理解老人沉迷短视频的根本原因是孤独空虚，而不是简单地指责、抱怨他们，甚至粗暴地制止他们上网；要在帮助他们掌握智能手机的使用方法尽享精彩数字生活的同时，帮助他们增强对问题短视频的“免疫力”。其次，子女孙辈要用心经营与家中老人的关系，尊重他们的地位、肯定他们的作用，关心他们的日常生活和身心健康，鼓励他们老有所为、老有所乐，避免因无所事事而沉迷短视频；向他们传递养生保健、投资理财等方面的正确知识，从源头解决他们无助恐慌的担忧。最后，成年的子女孙辈应该以身作则，在家尽量少看手机而是真切地陪伴老人，让他们感受到亲人的温暖而不是到网络中寻找慰藉；针对沉迷短视频的老人，家人应该及时寻求专业人士的干预。

（四）社会要为丰富老年人精神文化生活提供可靠保障

首先，社区工作人员、志愿者等要帮助老年人提

高数字素养，培养安全上网的意识和习惯。其次，加强老年人休闲娱乐活动场所和基础设施建设的投入，多举办适合老年人的兴趣类、健康类、生活类培训班以提升其老有所乐的能力，下沉适合老年人的文体活动、文化教育、健康养生、心理咨询等公共服务，组织老年人乐于参与、便于参与和能于参与的文艺演出、体育比赛和手工制作等活动，帮助他们更好地融入社会，增强自信、增加活力，从而远离短视频沉迷。最后，医疗机构要关注网瘾老年人，以更好的医疗服务帮助他们摆脱网瘾，回归健康状态。

（五）老年人应养成良好的短视频观看习惯

首先，老年人要理性看待自身角色的变化和子女不能时常陪伴左右的现实，树立正确的养生观、生死观，积极化解内心的低价值感和失落孤独感等负面情绪。其次，老年人要提高自控力，规划每天观看短视频的时间和内容并尽量遵循，要自觉抵制内容低俗、哗众取宠的短视频。最后，老年人要培养多种兴趣爱好，养成良好的作息、娱乐、生活习惯，老有所为、老有所乐，从而分散对短视频的注意力，不让自己的正常生活被网络绑架。

三、结语

总之，我们应该辩证看待部分老年人沉迷短视频的现象，凝聚多方力量，采用多种手段，疏堵结合，引导他们克服短视频沉迷，健康“用网”“享网”，实现对美好晚年生活的向往。

参考文献：

[1]北京智研科信咨询有限公司.2021年中国60岁及以上老年网民规模及老年人互联网使用率分析[EB/OL].产业信息网,2022-04-06.

[2]国务院新闻办公室.重点整治“七类问题”推动网络直播和短视频健康有序发展[EB/OL].国新网,2022-03-17.

[3]国务院新闻办公室.落实《管理规定》推动算法综合治理工作常态化和规范化[EB/OL].国新网,2022-03-17.

作者简介：周素勤（1977—），女，博士、教授、硕士研究生导师，研究方向：马克思主义中国化、老年问题研究；刘艺诗（1998—），女，硕士在读。

（作者单位：重庆三峡学院）