

“银发族”沉迷短视频要小心

随着生活水平提高，老年人对使用智能手机不再陌生，随之出现了不少银发“低头族”，特别是进入大数据时代，很多短视频内容都是定向推送，十几秒的视觉刺激让不少“触网”老人沉迷其中，不合理的作息时间在潜移默化地影响着老年人的身心健康，令子女担忧。



刷手机的老人

小王的公公自患病后，也开启了每天刷短视频的生活，甚至通过看短视频的推销内容，自行购买药物服用，幸好被家人发现后及时制止。

近年来，老年人受骗的新闻屡见不鲜。一些老人因经济状况较好，成为骗子利用社交软件、短视频平台进行欺诈的对象。之前曾备受舆论关注的“60岁女粉丝称和演员靳东谈恋爱”事件，就反映出网络新型骗术正借着老年人上网的“东风”将他们作为“猎物”。

资深媒体人士连惠玲认为，天上不会掉馅饼，谨遵底线才能安全“触网”。实际上，短视频平台也有标注为正规三甲医院医生在发布各种科普知识。老年人如果要获取正确的健康知识，一定要注意核实短视频发布者身份，建议先请子女核实后，再予以关注，以免被误导。

轻信虚假科普视频

最近几年，小陈退休在家的父母俨然成了短视频控。“他们整天都在刷短视频，吃饭、散步也不例外。”小陈很是担忧，一方面担心父母安全问题，毕竟一边走路一边刷视频容易摔着。另一方面，他们每天给亲朋好友转发各种养生视频，其中不乏

伪科普内容。如轻信“核桃治肾结石”“树根治偏头痛”等视频内容后乱用药，险些误了治疗时间。对此，小陈劝了多次，但老人家根本听不进去。

在小陈看来，父母是紧跟潮流的人，在她上大学时就学会了用电脑，如今又用上了智能手机，但没想到却迷上了刷短视频。