

## 损害身心健康

小赵有两个孩子，一个读小学三年级，一个上幼儿园大班。“每天放学，都是年过七旬的外公、外婆接娃，回家后孩子们就跟着老人一起刷短视频。”无奈之下，小赵找了一个“借口”带着两个孩子搬到外面租房子住。

小赵说，2016年孩子的外婆开始沉迷听有声小说，自此一发不可收拾，随时开着外放播放，甚至睡觉也开着，孩子的外公则沉迷短视频。“有一天，孩子和我说，‘阿公如果不是为了吃饭，都不会出卧室门。’”小赵无奈地说。

无独有偶，小张的父母自迷上短视频后，日夜不停地刷，但晚上却舍不得开灯。前不久，老人因为眼部黄斑发生病变住院动了一次手术。为此，首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师陶勇针对睡前关灯后长时间刷手机问题进行网上答疑：“这是一个非常不好的习惯，昏暗的环境与手机屏幕的亮度对比太明显，会加重视觉疲劳。如果眼部黄斑出了问题，中心视力肯定会受到损伤，进而导致视力急剧下降。”

昼夜颠倒刷手机导致“茶饭不思”，已经成了部分老年人的日常生活常态。艾媒研究院发布的《2021年中老年群体触网行为研究报告》显示，51%的中老年人日均上网时长超过4小时。长辈们到底为什么对手机这么“上头”？一位媒体工作者认为，老人有时间、有闲钱，如果儿女的关心不够，加之疫情影响外出和聚集性活动，刷手机就成了不少老年人的日常生活状态。建议老年人有时间多去户外走走，当然子女在这方面也要有所作为。

## 看直播购物上瘾

近年来，越来越多老年人不仅沉迷刷短视频，还热衷于走进各平台直播间。一些主播利用老年人甄别能力弱等特点，诱导老年人消费。因沉迷短视频，小刘的母亲经常凌晨一两点钟才睡。老人起床的第一件事就是进入各种短视频平台的直播间，且每天至少有十六七个小时开着。在小刘的印象中，母亲过去的穿着打扮都很简朴，连面霜都不抹。但自从迷上短视频，母亲耐不住各主播的推销，陆续购买了抗皱原液、面膜、防晒霜、护

手霜，囤积的沐浴露至少能用5年。

“如今我妈还迷上了买首饰。有一天，她高兴地和我说，仅花68元就买了一个玉镯。”小刘曾多次告诉母亲，这样的玉镯肯定是假的。结果，老人家不仅不信，还和她大吵了一架。据2021年“双十一”期间的央视报道，在App适老化改造后的首个“双十一”期间，“银发族”也加入到了抢购大战中，他们最爱买的商品就是智能手机，小刘的母亲便是抢购智能手机大军中的一员。不久前，父亲告诉小刘，她母亲的手机又坏了，原因是一天到晚边充电边刷短视频。因母亲整天沉迷短视频，小刘经常与老人发生争执，家人希望把老人家从网瘾泥沼里拉出来，但收效甚微。

直播间设置消费陷阱，诱导老年人盲目消费情况，应引起各方警惕。有人建议，既然网络平台设有“青少年模式”，是否也能设置一个“老年模式”，在使用时长、用眼健康、视频内容等方面，对老年人进行一定的保护与提醒。

本刊记者 谭江华 / 文  
邹 鹏 / 图