



# 短视频勿短视

## ——老年人快乐“融网”大家谈

短视频在为老年人的平淡生活增添色彩的同时，也存在诸多隐患。如何既维护老年人的身心健康，又让他们快乐“融网”？

### 老人：切忌过度沉迷

短视频丰富了老年人的晚年生活，但也有人在“触网”后深陷其中，成为“银发低头族”。不少老年人反映，过度沉迷刷短视频，很容易打乱原有的生活节奏，找不到生活的重心。

曾因刷短视频误事的丁爷爷经过反思，将自己每天刷短视频的时间严格控制在2个小时以内，他认为，一定要“刷”之有度。65岁的李阿姨将刷短视频作为日常娱乐方式之一，在大部分时间里，她选择和朋友相约打麻将或外出旅游。她认为，短视频可以刷，但要注意控制时间，不能沉迷，应该把精力多放在现实生活中，多出门活动。

### 子女：用陪伴戒除长辈“网瘾”

越来越多“银发低头族”沉迷刷短视频，让子女感到担忧。“大数据会根据老年人喜好源源不断地推送信息，容易让人上瘾。”闵女士认为，老年人接触新鲜事物的途径有限，全盘接受短视频的“灌输”，难免变得偏激和盲从。此外，老年人防范意识不强，容易被一些虚假宣传的短视频蒙蔽，导致上当受骗。

但在不少人看来，老年人通过网络接触全新的生活方式和文化观念，开阔眼界，说明适度刷短视频并非坏事。子女不妨多抽时间陪伴父母，既减少他们沉迷网络的时间，也能帮助长辈正确“触网”，一举两得。

### 专家：需社会各界协同应对

昆明医科大学第二附属医院精神科主任杨建中认为，适当刷短视频，可以让老年人对新鲜事物保持兴趣，使心态更年轻。但如果老年人刷短视频成瘾，停用后就会产生烦躁、焦虑、失眠等问题，长期沉迷还可能导致老年人与社会和家庭脱节。建议老年人限时刷短视频，保持作息规律。

云南省社会科学院社会学研究所副研究员欧晓鸥认为，一方面，短视频是老年人展示技艺、分享知识的平台，能帮助老年人积极融入和适应社会。另一方面，过度依赖刷短视频，会让老年人高估短视频制造的情绪价值，忽略线下社交和锻炼活动的必要性。此外，短视频还存在安全隐患，老年人缺乏网络使用经验和现实社会信息更新渠道，容易受到虚假广告、网络诈骗等侵害。

欧晓鸥指出，让老年人快乐“融网”，需要社会各界合作。一是家人和社会要给予老年人足够的关注，积极创造线下活动空间；二是企业要通过建立界面创新、安全审查制度，搭建适老、方便、安全的短视频平台；三是家庭、企业、社区、社会共同推进互联网在老年人群体的覆盖面，促进老年人广泛用网；四是在全社会营造敬老爱老的文化氛围，真正实现老有所乐、老有所为。 

本刊记者 杨锡畅 曾永会 / 文  
郝亚鑫 / 图