

沉迷网络早已不是年轻人的专利,越来越多的老年人爱上了互联网——

# 老年军团破除“隐形的孤独”

中国互联网信息中心第53次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,我国60岁及以上网民群体规模已达1.7亿。另有调查表明,每天上网时间超过10小时的老年人超过10万。我市老年人使用互联网的情况如何?昨天,本报记者进行了采访。



薛凤鸣 正为老年大学学员授课。

## 摆脱孤独的“利器”—— “老青年”麻溜玩转“新科技”

“昨天晚上,我下夜班回家,经过去母亲的卧室时,推开门意外看见这样一幕:母亲睡着了,正在打呼噜,可是,她老人家手中的手机还在播放着短剧,原来,老人家是天天沉醉于追剧的‘粉丝’,可熬夜追剧毕竟不是她这个年龄的人吃得消的事,看着看着她就睡着了!听着酣畅的呼噜声和手机短剧发出的声音,我也是无语了……”昨天下午,市民钱女士向记者介绍,那一刻,哭笑不得的她对年逾六旬的母亲心疼不已。

“年纪大了又怎样?我玩短视频的水平,我觉得一点也不比年轻

人差。”今年67岁的机关退休干部冯新平提及自己新的特长很是自豪,“我在市老年大学不但学习了互联网课程,会上网冲浪,还学会了手机摄影的技巧,包括手机短视频的拍摄、剪辑和制作。目前,像我这样的‘60后’会拍摄、懂制作、擅于玩自媒体的‘老青年’,真的不要太多哦!”

冯新平的老伴前年因病去世,丧偶之痛让他曾经抑郁寡欢,情绪低落了一段时间,一种强烈的孤独感让他无所适从,不知如何面对今后的人生。

“女儿女婿都在上海工作,平时

工作非常忙。老伴离世后,女儿多次回通要接我到上海去一起生活。可是,我去了一次后觉得很不习惯,没有熟悉的人,面对的是陌生的风景,生活环境还要重新适应。最后,我决定回到南通,在一名老友提议下,一起到市老年大学紧跟互联网潮流,学习互联网知识,跟着老师视频号直播课程学习修图,通过剪辑软件编辑自己的作品,发表在抖音短视频平台上,交了许多新朋友、收获了许多个赞!”冯新平说,从此,他拥有了和孤独“战斗”的一件“利器”。

冯新平所掌握的“利器”,事实上,也是越来越多老年人拥有的“利器”。

## 破除“隐形的孤独”—— 老年大学成学员提升“主战场”

“对于生活在都市中的老年人来说,确实面临一些‘隐形的孤独’。为什么这么说?这是因为除了丧偶、子女难以顾及等看得见和摸得着的陪伴性孤独外,还有一些物质条件满足后的精神需求上看不见的孤独,譬如,担心被时代和社会无情抛弃、担忧自身失去价值成为无用之人等。而网络,恰好给了老年人一个跟上时代最新潮流、接触时尚风向标的阶梯,在一定程度上达到身心平衡、防止了精神上的孤独。”昨天下午,在市老年大学任教的“网红老师”薛凤鸣,向记者介绍了他的看法和观点。

今年63岁的薛凤鸣,从市教育

系统退休后,受聘为市老年大学的教师,同时还在我市多个社区开办讲座,教老年朋友如何操作手机微信、打车买票、就医挂号、控制智能家居以及反诈骗等实用技能。2021年,他在江苏省首届老年达人应用智能技术大赛中荣获特等奖。

“目前,我是《手机摄像与视频制作》这门课程的任课老师。每学期开设5个班级,学员200多人,年龄从55岁到79岁,每周课程全满。因为课程太火爆,每学期网上报名时1分钟不到就被抢完,连班主任的位置都被占掉,学员找校长想‘开后门’都没辙。”薛凤鸣告诉记者,在此基础上,他们还紧盯眼下“最时髦”

的AI智能技术,开设了AI智能技术学习课程,教老年学员们掌握图文成片、数字人、AI制图等人工智能的运用技巧,从最初的3个班级扩充到7个班级,其中AI法律、AI医疗、AI养生、AI书法最为火热,场场爆满……

由于主校区实在无法满足“海量”学员需求,如今,市老年大学不得不“扩军备战”,又开办了虹桥校区、观音山校区等分校区。

薛凤鸣说,一系列数据的背后,是我市退休老人“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的精彩生活的折射。学员们掌握了紧跟时代潮流的相关技能,再去帮助别人、教会他人,形成了看不见的“正能量辐射”。

上网和玩手机要适度——  
**多接触大自然  
多交一些“益友”**

沉迷网络这一现象,似乎不再是年轻人的专属。不少年轻人发现,如今网络里的“老年冲浪军团”阵容越来越庞大,自己的父母好像有了“网瘾”。

与之相印证的是,中国互联网信息中心第53次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,我国60岁及以上网民群体规模已达1.7亿。每天上网时间超过10小时的老年人数量超过10万。

值得关注的是,互联网持续向“银发一族”渗透,也引发出一些负面问题。有专家指出,长时间刷手机,对老年人的身心健康、现实社交以及财产安全都会产生一定风险。

“确实,现在电子产品很多,老年人学习能力也很强,他们使用手机的时间确实不比年轻人少。但我不建议老年人长期使用手机,因为长期使用手机会导致许多不良后果。”昨天下午,通大附院老年医学科主任医师罗镧教授坦率地表达了她的观点。

罗镧说,首先,长时间刷手机或上网,会导致本身患有老花眼的老年人眼睛更加容易疲劳,影响视力,而老年人视力下降是老年人跌倒的一个重要的危险因素。一旦跌倒,会导致老年人髋骨骨折,致残致死率非常高。其次,一些老年人长时间刷手机时的低头状态,对颈椎影响很大,

因为有不少老年人本身骨质疏松,不良姿势更加容易发生颈椎病,从而引发头疼头昏、手臂麻木,影响老年人的生活质量。再有,长期使用手机还会引发腱鞘炎,这样的病例在门诊中时常可见。

罗镧同时介绍,她了解到一些老年人随着年龄不断增加、分辨能力有所下降,这就给网络诈骗带来可乘之机。当然,也不排除有一些非常聪明、自我防范能力比较强的老年人。但要注意的是,聪明也不一定不会上当受骗,对于骗术不断翻新,特别是借助科技手段进行的诈骗,有时还真的防不胜防。

“相对而言,随着年龄的不断增加,老年人身心两方面的孤独感是客观存在的。总的来说,我觉得老年人适度使用手机或上网开阔眼界是可以的,但是绝不能沉迷于手机和网络,要更多地接触大自然,多到户外呼吸新鲜空气,多交一些人生益友,这可能更适合于老年健康生活。手机可以用、网络可以上,但是时间一定要控制。”罗镧最后反复强调。

本报记者周朝晖 张园

# 更俗剧院

## 最新演出信息

动画《白蛇:浮生》

徐峥、辛芷蕾主演《逆行人生》  
朱一龙、邱天主演《负负得正》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。  
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>  
售票热线:85512832 服务监督:85528668

(广告)

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

## 江苏福彩快乐8“周五会员日”等你来加入

“周五会员日”快乐8游戏选二玩法500万元促销活动火热进行中,活动时间为2024年5月20日至2024年12月31日,每周周五当期为会员日活动期。

活动期间,凡在我省销售网点购买快乐8游戏选二玩法彩票,且单票金额

超过20元(含),对选二中二等奖级每注赠送6元彩票,倍中倍送。赠票领取截止日期为本次活动结束次日起7个自然日内,逾期视为弃奖。

随手公益,与善同行。江苏福彩邀您一起向快乐出发!

福彩双色球 2元可中1000万

(广告)