

刷不完“金币”的银发族

□记者 沈铎

你是不是也有这样的父母？吃饭看手机，睡前看手机，连饭后散步都叫不动了。问就是在“做任务”，再问便是“你不懂”。一枚枚虚拟“金币”，何以成为羁绊老人的无形枷锁？教会老人用手机，我们花了3天。而让他们放下手机，可能需要我们花更多的时间。近日，记者走访多个家庭，见到了几位自嘲有了“网瘾”的老人。在他们的故事里，或许有你我的影子。

“我忙着做任务呢！”

深夜，大多数人家已经熄灯。今年60岁的赵女士靠在床头，手机屏幕的冷光映在她脸上，她眯着眼，手指还在无意识地上滑动。屏幕里，下一个短视频自动播放，而她已经记不清刚才看过什么。唯一让她清醒的是屏幕上跳动的金币数字——那是她这一整晚“工作”的全部意义。

这并非个例。

记者在走访中发现，当智能手机的“适老化”让上网门槛变低，一批自嘲有了“网瘾”的老年朋友，正在被手机屏幕牢牢“套住”。他们或为一天几毛钱的收益耗费数小时，或在直播间里寻找缺失的陪伴。

赵女士的这份“指尖工作”，始于三四年前。当时，

她在一些短视频APP上发现了“刷浏览量赚佣金”的渠道。“任务很简单，要么点开链接浏览内容，要么转发或点击广告，要么完成规定的浏览视频时长，就能获得一定量的金币。”她向记者解释，“我一天能刷几千到上万个金币，次日兑换成现金，多的时候有五六十块钱，少的时候只有几毛钱，不固定。”

钱不多，但足以成为一种牵挂。午休时刷，下班吃过饭继续刷，熬到零点是家常便饭。小区里的老姐妹邀赵女士傍晚去河边散步、跳广场舞，她的回复总是那一句：“我忙着做任务呢！”几年下来，攒下的“佣金”屈指可数，代价却不小：颈椎、腰椎的老毛病加剧，看东西越发模糊。

无独有偶。在中心城区五一文化广场附近一家餐饮店上班的杨女士，今年58岁，情况也差不多。两年前，同事向她推荐了几款“看视频赚现金”的App后，她的闲暇时间就被彻底占据了。子女不在身边，老两口的日子单调，手机里那些永远刷不完的搞笑段子、情感故事、微短剧，像背景音一样填充了家里的单调与平静。“也不知道看了啥，就是想接着往下看。”她的日均观看时长，不知不觉就超过了4个小时。

家住文明路的王先生感受更直接。自从老伴学会了刷短视频，老两口饭桌上的话少了，以往还会聊聊街坊邻居的事儿，现在常常是各看各的手机。“交流越来越少了。”他说。

“家人们”背后的生意经

刷视频赚小钱耗的是时间，而在直播间购物，掏的则是真金白银，带来的风险和烦恼更让子女们头疼。

平时在郑州工作、生活的张先生，就为郸城老家的祖母操碎了心。老人迷上直播间购物后，先是买些纸巾、药膏，慢慢发展到买养生茶、理疗仪。主播们那套“厂家直供”“限时清仓”的话术，在老太太听来就是实实在在的优惠福利。“每次都生怕抢不到。”张先生无奈地告诉记者，“买回来的东西一大堆，真正有

用的没几样，有时因为质量问题退货，还得倒贴运费。”

在张先生看来，祖母之所以对直播间所卖的物品深信不疑，除了贪图便宜，更多的是因为独居的孤独。主播们热情地喊着“叔叔阿姨”“家人们”，那种热闹劲儿，是空荡荡的屋子给不了的。

对此，市家庭教育学会会长李彩霞从心理学角度给出了解释。她分析，老年人沉迷网络，根源在于心理需求的缺位。“一个人对网络产生依赖，通常需要两个

条件：一是有过剩的精力需要释放，却又不想寻找新的追求；二是成瘾行为能让人忘却现实烦恼，进入专注忘我的状态，身心也随之放松。”

她补充道，不少老人退休后生活重心消失，家庭需求减少，内心容易空虚。在直播间里，有人热情招呼，点个赞就有回应，“自己还重要”的感觉油然而生。再加上身体机能下降，对生活的掌控感减弱，而在手机上，想看什么、想买什么，自己说了算。“至少能在那一刻重新体验到‘自己还能做主’的感觉。”

拿什么把老人“拉”回来

问题摆在眼前，怎么办？李彩霞的建议很明确：用现实世界的温度填补虚拟世界的空缺。

她呼吁，社区应多组织一些面向老年人的活动，比如智能设备公益课堂、反诈讲座，更重要的是搭建真实的社交平台，用面对面的交流，替代一部分线上的热闹。子女常回家看看，多打几个电话，这份真实的陪伴，对于老人而言，是刷视频赚金币和直播间购物都无法替代的。

发稿前，赵女士给记者打来电话。刚刚过去的清明假期，在外工作的孩

子专程回家。得知她最近经常熬夜刷手机后，孩子硬拉着她去沙颍河边走了很久。那天的“任务”落下了大半，但她在电话里笑着说：“孩子在身边牵着我的手，那个破‘任务’好像突然就没那么重要了。”

沙颍河水静静流淌，见证着赵女士的转变。如何帮助更多老人在现实世界里寻回真实的牵挂与陪伴？这不仅是家庭的责任，更需要社区搭建活动平台、社会创造友好环境。唯有现实温暖足够明亮，才能让手机屏幕的冷光黯淡下来。



AI制图

