



洸河路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2347776

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.2.26 星期三 主编 宋延坤

责编 侯庆辉 组版 田春燕 审读 吕晨晶

通宵“赚金币”、沉迷“直播间养生”……

老人成了“手机控”，咋办？

最近，许多网友在社交平台上的“网瘾老人”话题中认领起“同款爸妈”：有的沉迷“赚金币”，上网8小时赚回2元钱；有的茶饭不思，刷短视频、看微短剧、听小说直至深夜；还有的不信儿女信主播，跟风下单各种劣质保健品……这些在年轻人看来很容易被识破的套路，为何总能轻松“拿捏”老年人？



“种种网络沉迷行为，暴露出老年人的情感需求。”华东师范大学社会发展学院教授魏万青说，随着空巢家庭增多，互联网成为老年人重建情感和社会支持网络的重要渠道，短视频和直播间里的一声声“家人们”“爸爸妈妈”，填补了他们现实社交的匮乏。

记者发现，在短视频、直播、微短剧等领域，一些营销手段和骗局也开始“适老化”，加上算法机制精准捕获，让辨别能力不足的老年人容易形成行为依赖。

“一是夸大信息，二是提供便利，三是情感慰藉，招招都对老年人特别‘致命’。”清华大学公共管理学院副教授贾西津说，老年群体信息验证渠道相对单一，更容易相信网络上各类违规营销内容，且相较于实物价值更看重情感价值。

老年人长时间沉迷网络，除易造成经济损失外，还容易引发或加重视力损伤、睡眠障碍、颈椎病等健康问题。

2020年至今，小莫的爸爸已经花了10多万元买保健品。小莫说，他爸爸坚信吃保健品能长寿，不去医院看病，不好好吃饭，结果摔了一跤后粉碎性骨折，检查发现还患有骨质疏松、高血压高血脂、反流性食管炎等多种疾病。

“熬夜上网会扰乱生物钟，导致失眠、多梦等问题，还会引起眼睛干涩、疲劳，甚至加速眼

部疾病的发展。”湖南中南大学湘雅三医院临床心理科主任蒲唯丹说，过度依赖网络，脱离现实生活，还可能导致老年人生活适应困难、社交能力退化，甚至引发抑郁和焦虑情绪。

中国社会科学院财经战略研究院研究员刘诚认为，短视频平台正成为老年人获取新闻的重要来源，使其更容易陷入信息茧房，从而降低对事物的判断力。记者在采访中发现，老年人上网成瘾后，子女常常抱怨“管不住”“说了不听”，激发家庭矛盾和代际冲突。

魏万青等建议，面对层出不穷的诱导式网络消费、网络诈骗等，相关政府部门应强化监管力度，对恶意诱骗行为进行坚决打击，着力解决重点人群触网的安全隐患。同时，积极开展培训服务，常态化向老年群体普及网络安全知识，对典型不法行为进行曝光，筑牢老年人科学上网“防护网”。

武汉大学社会学院副教授夏柱智等建议，在城市社区和农村建设更多老年活动中心，提供丰富多彩的文体活动，帮助老年人维系、拓展社会关系，促进其广泛参与社会生活，满足其情感、社交等基本需求。此外，还应大力倡导家庭观念，鼓励子女尽可能增加对老年人的陪伴，提高他们的存在感和幸福感。

（来源：新华社）



济宁老年大学朗诵班班长、声乐班班委陈依： 在暮色中播撒希望的音符

济宁晚报全媒体记者 李胜男

上午八点半，济宁老年大学文化馆分校的声乐教室里，51岁的陈依正带领二十余位学员练习新学的合唱曲目，她清亮的领唱声让同学们更加专注。

从企业退休人员到济宁老年大学声乐公益讲师，陈依用五年时间完成了人生赛道上新的转身。自2018年踏入济宁老年大学校门起，这位“超龄学霸”先后攻破声乐提高班、即兴伴奏班等十余门课程，更将学习半径拓展至视频剪辑、诗歌朗诵等新兴领域。去年，她以全优成绩通过教学能力考核，成为济宁老年大学首批受聘公益讲师。

“陈班长总比我们多学一步。”声乐进修班学员王阿姨告诉记者，每次新课前，陈依都会制作预习视频，课后还会在班级群里发起“回课接龙”。作为朗诵班班长兼声乐班班委，她独创的“三段式回课法”——示范视频、语音点评、难点拆解，使班级出勤率长期保持在95%以上。

在任城区某养老服务中心，每周四下午的“红歌疗愈课”总是充满欢声笑语。“这里的老人年纪都比较大，所以在教授声乐课前，我会充分备课，寻找适合他们的乐曲。”陈依告诉记者，为了让老人们更容易接受，她会提前熟悉各种歌曲的词谱并准备伴奏，同时将《南泥湾》《我的祖国》等经典红歌旋律融入声乐认知训练，让高龄老人在音符中重拾记忆碎片。“你看这些视频，都是我上课时为他们录制的。看着他们从怯场到自信，就是我的成就感。”陈依说。

“志愿者是迎着夕阳的彩虹，要在暮色中播撒希望的种子。”秉持这样的信念，陈依闲暇时会积极参加济宁老年大学组织的“爱在社区”“爱洒夕阳红”“春暖花开”等系列公益巡演，至今已经参演100余场。陈依说：“看着老人们神采奕奕的样子，我心中很是欢喜。当学习成为习惯，晚年便是新的起点。”

济宁老年大学2025年春季太极拳公益讲师培训班启动

学员志愿者有了新身份

济宁晚报全媒体记者 李胜男 通讯员 张胜利

2月18日上午，济宁老年大学2025年春季太极拳公益讲师培训班在文化馆分校多功能厅启动，太极拳教师及公益讲师参加培训。

活动中，济宁老年大学副校长李宁向培训班师生介绍了当前社区和养老机构老年学堂的蓬勃发展情况，并为首批27位济宁老年大学太极拳公益讲师授牌。今后，太极拳公益讲师将在已有专业水平基础上，继续接受系统化和适应性培训，并分别到各老年学堂授课，在社会上传承太极文化，收获健康与快乐。

公益讲师是社区和养老机构老年学堂的主要师资力量。去年以来，济宁老年大学探索“以老助学”新模式，招募品学兼优的学员志愿者担任老年学堂公益讲师，成立济宁老年大学公益讲师团队，有力推进了社区和养老机构老年学堂建设。通过开展培训，促进相互学习交流，有



利于推进全市基层老年教育教学规范化、系统化建设，同时，增强了公益讲师的责任感和使命感，持续擦亮了济宁老年大学“老吾老”志愿服务品牌。