

1.61亿『银发网民』加速『链接』数字世界



截至2025年6月,我国60岁及以上“银发网民”已有1.61亿人,相当于每两名老年人中就有一人接入了数字生活。这是中国正在经历的一场静默而深刻的人口流动——上亿老年人跨越代际数字鸿沟,从物理世界的熟人圈加速进入充满希望与未知的数字空间。

生活场景数字化渗透率飙升

回望2010年,全国有上网经历的老年人不足千万。近15年间,这一群体人数增长约18倍,达到1.61亿人。这组数字并非简单意味着技术普及率,而是一场关乎老年群体生活方式的巨大改变。

社交,是许多老年人触网的第一个重要场景。

一项研究显示,约97%的“触网”老年人能够使用社交通讯工具。他们的网络社交主要围绕各类亲友群、兴趣群等展开,通过发送语音、视频连线 and 转发表情包,编织起一张打破空间隔离、对抗孤独感的“亲情网”。

生活服务数字化成为第二大场景。

中国人民大学人口与健康学院教授靳永爱观察到,老年人在使用即时通信和网络支付功能上和年轻人相差无几,在网购、网约车、旅行预约等“进阶应用”上的差距也持续缩小。“多元的上网行为正在打破‘老年人只会刷视频’的刻板印象。”她评价道。

资讯是老年人数字生活的核心刚需,也是与时代保持同频的重要方式。

靳永爱调研发现,60至69岁的上网老年人中,67.7%通过网络听或者看新闻。即便70岁以上的上网老人,这一比例也接近五成。不过相比年轻人而言,老年人对时政新闻、健康养生等信息表现出更高关注度。

娱乐,在银发生活中占据重要一席。

数字娱乐不再是年轻人的专属,而成为老年人展现个性、打破年龄偏见的舞台。2024年的一项调查显示,超七成的上网老年人借助网络游戏消遣。另一项调查则显示,休闲、棋牌类游戏最受青睐。

创作,是老年人在网络世界获取话语权的新体验。

多位专家认为,在数字空间,老年人不再是被定义、被照顾的对象,他们中的部分人成为创作者,通过镜头讲述自己的故事,获得他人的认可与尊重,这种价值感的重塑对晚年心理健康具有积极意义。

构建新的精神家园

“随着家庭结构小型化和退休后社交圈的收缩,互联网成为老年人对抗孤独、维持社会连接的重要通道。”中央民族大学社会学系副教授范叶超说,除了便利生活,上网更是为了重新确认自我价值。

网络对老年人的改变不止于个体层面,还悄然渗透家庭关系,一定程度上弥合代际缝隙。

随着城市化进程加速,“退居人生二线”的老年人与忙碌的子女之间形成一面无形的墙,共同话题日益稀缺。而网络为许多家庭提供了新的交流纽带,改变了疏离关系。

“数字反哺”改善了不少家庭成员的相处模式。复旦大学老龄研究院教授申琦说,在教与学的互动中,子女成了“老师”,父母成了“学生”,这种角色互换打破了传统家庭关系的固化模式,增加了深度、亲密的互动,让疏离的亲情重新紧密起来。

对一些老年人来说,互联网甚至意味着人生“二次开源”。

互联网为老年人提供了打破年龄标签、重新发现自我的舞台。“互联网让老年人有机会调动学习能力、满足情感需求,进一步参与社会活动。”北京大学人口研究所所长陈功说。

数字红利背后的迷茫和烦恼

截至2024年末,我国60周岁及以上老年人口已达3.1亿。尽管数字生活带来诸多便利,但老龄化与数字浪潮的交汇,仍不可避免地带来困难、迷茫与烦恼。

“不敢点”“不会用”“不明白”“不好意思问”——许多老年人正在进行一场艰辛的“网络突围”。靳永爱团队的研究显示,82.9%的中老年网民存在各类互联网使用障碍,在70岁及以上群体中,这一比例高达87.9%。

根据最新一次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报显示,我国独居或仅与配偶居住的老人占比已近六成。他们对数字连接需求迫切,但获得的技术支持却往往有限。

“妈,点那个红色按钮……不是挂断,是旁边那个!”

“把摄像头对准屏幕……你手指挡住镜头了!”

这样的对话,发生在无数个父母和子女之间。

传统生活经验在数字规则面前失效,身边又无人可依。深耕老年数字教育近10年,太原开放大学教师杨晓琴认为,这种“技术性断供”的后果,令老年人产生“失控感”。

值得关注的是,关于老人触网的舆论,日渐形成一些并不符合事实的刻板印象。在各社交平台上搜索“老年人上网”,自动联想的词条往往关联“成瘾”等负面词汇。但有关研究数据显示,老年人平均每天上网时长约3.3小时,低于全体网民的4.16小时。所谓的“网瘾”更多时候是孤独的代名词。

拥抱有温度的数字世界

近几年,我国相继出台多项政策,着力建设兼顾老年人需求的智慧社会,推进智能化适老服务,开展防范网络诈骗宣传教育,提升老年人的数字素养和网络安全意识。

截至2024年末,全国已有超过3000家与老年人、残疾人生活密切相关的网站及App完成适老化与无障碍改造;基础电信企业设立“一键呼入人工客服”尊老专线,累计服务近6.5亿次。

家庭的情感赋能,则是老年人“敢上网、爱上网”的底气。

一些专家提醒,上网并非所有老年人的需要。

“就像ETC普及后,高速路口依然保留的人工通道。”南开大学经济学院教授原新说,无论技术进化到何种程度,都应当保留现金支付、人工窗口以及面对面的温情。这套“人文备份系统”,平时是可选项,在老人遇到困难时,便是不可或缺的扶持与温暖。

每个人都终将老去。构建更有温度的数字世界,要求技术不断向善,创新具备人文关怀。愿我们每个人银发渐生之时,都能在更有安全感、温度与尊严的数字世界从容前行。

据新华社《新华深读》报道