

“心理账单”被忽视 “生理账单”被透支

# “银发低头族”警惕这些健康风险

近年来,随着智能手机操作使用越来越便捷,不少老年人跨过“数字鸿沟”,成了“银发低头族”,相关健康风险正在显现。

专家提醒,适度使用手机有助于老年人获取信息、增强社交,但若长期过度使用,可能会损伤眼睛、颈椎等部位,并扰乱作息,影响身心健康。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康,成为每个家庭需要面对的新课题。



扬州社区幸福邻里食堂工作人员给老年居民端汤。 新华社发



老人在养老院内散步。



志愿者为老人做健康保养。

## 眼睛、颈椎、睡眠被透支的“生理账单”

山东大学齐鲁医院眼科近视眼治疗中心副主任蒋华表示,与年轻人相比,老年人用眼“承受力”更弱,长时间盯着手机屏幕更易诱发或加重一些老年常见眼部疾病。“对于老年人来说,长时间盯看手机,容易让这些疾病在潜移默化中‘任性发展’,极易对视觉功能造成严重影响。”

特别是一些老年人喜欢侧躺或平躺看手机。蒋华说:“这些看似‘舒服’的用眼习惯其实更伤眼。”

这些姿势易让双眼与屏幕距离不一致,反而增加了眼部调节负担。

另外,在黑暗环境中长时间盯着手机,可能诱发闭角型青光眼,导致不可逆的视力损害。

除了对眼睛的影响,老年人颈椎、腰椎本就可能存在退行性改变。长期低头刷手机容易引发或加重颈椎、腰椎相关疾病。

山东大学齐鲁医院骨科副主任医师阎峻说:“颈部长期保持前倾姿势,额外增加了颈椎压力。有研究表明,当头部前倾角度达到60度时,颈椎承受的压力可超

过正常状态数倍。”

对本就容易出现睡眠障碍的老年人来说,手机屏幕发出的蓝光可能抑制褪黑素分泌,对睡眠影响更为明显。长期睡眠不足可能引发连锁反应,如记忆力下降、情绪波动、免疫力下降等。

“年轻人长期刷手机会出现的生理不适,老年人同样也会产生。但不同在于,老年人身体更脆弱,长期刷手机的危害对于身体无异于雪上加霜。”阎峻说。

## 焦虑、紧张、孤独感被忽视的“心理账单”

我国60岁以上的老人已突破3亿,而“银发网民”占到一半左右。

当老龄社会叠加数字浪潮,年事渐高的爸妈,如何在移动互联网时代安度晚年,是我们面临的必答题。

智能手机日益普及,越来越多的老年人开始“触网”。在给生活带来极大便利的同时,老年人沉迷网络报道也屡见不鲜。

部分老年人为何容易沉迷“刷”手机?

山东大学齐鲁医院心理科副主任杨乐金认为,短视频平台通过不断推送个性化内容,吸引使

用者持续观看。“该机制对任何年龄段都有效果”。

有研究者分析,老年人网络行为着重集中在娱乐内容及消费方面。具体体现在刷短视频、看小说、听有声书、看情感类直播、参与各类“返利”、直播间网购等方面。

此外,老年人时间相对充裕,但娱乐方式较为有限,缺乏稳定的兴趣活动,刷手机成为最便捷且低成本的消遣方式;另一方面,不少老年人的社交渠道有限,缺少亲朋陪伴,刷手机可在一定程度上提供陪伴和社会参与感。

“临床发现,一些老年人网络‘成瘾’的强度要大于年轻人,一个很重要的原因是空巢问题,他们在现实生活中感到孤独,获得的情感支撑少,网络提供了一种情感代偿。”

另外,社会的快速发展,也让部分老人参与感下降,产生较强的无力感,网络可以在一定程度上转移他们的注意力。”

杨乐金表示,一些老年人长时间刷短视频或浏览信息,容易因信息过载而产生焦虑、紧张等情绪。“有的老年人获取虚拟信息多了,反而可能加重其内心的孤独感。”

## 老年人如何更健康地融入数字时代?

智能手机与移动互联网正深刻改变生活方式。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康,成为每个家庭需要面对的新

课题。

专家建议: 第一,子女和家人应当增加陪伴老人的时间。

多鼓励老人参加户外活动、社区文体活动,或者培养阅读、书法、健身等兴趣爱好,帮助老年人丰富线下生活。

第二,子女可以帮助老人设置手机模式,关闭一些无关紧要的推送功能。

教其识别、区分一些不良信息。如有不良行为倾向,一定要介入干预。

第三,老年人每天使用手机时间最好不要超过4小时,并避免连续长时间观看。

可遵循“20—20—20法则”,即每使用电子屏幕20分钟,就看向20米外至少20秒,让眼睛得到放松。避免关灯玩手机,屏幕亮度应与环境光线匹配。一旦出现视力下降、眼睛疼痛、视物变形等情况,应及时就医检查。

第四,老年人使用手机时,尽量选择正确坐姿,背部要有支撑,更要避免脖子前探、一直低头。不推荐的是侧躺或者趴着刷手机。

数字化时代更加需要人文关怀。面对“银发低头族”,我们要常怀关爱之心,共同为老年人创造一个健康、和谐、安全的网络环境,帮助他们在数字化时代更好地融入社会,享受科技带来的便利,度过有价值、有意义的晚年生活。

据新华社电

**公告**  
武汉市江岸区东维教育培  
训学校有限公司遗失办学许可证副  
本,证号:242010272000579,此  
声明作废。

**注销公告**  
武汉市江岸区经济开发区区域  
商会(统一社会信用代码:5142010  
4070527369A)拟向社会组织登  
记机关申请注销登记,请债权人于本  
公告45日内结清债权债务。特此公告。  
2026年5月7日

**减资公告**  
武汉朗来科技发展有限公司(统一社会信用  
代码9142010066836441J,法定代表人王朝东),经  
股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注  
册资本。注册资本由人民币12,440.9155万元  
减少至人民币12,000.8287万元。自本公告  
见报之日起45日内,债权人有权要求本公  
司清偿债务或提供相应担保。本公司联系  
人:魏怡,联系电话:027-68788900,联系地  
址:武汉东湖新技术开发区高新大道666号  
光谷生物城C2-2栋,特此公告。  
武汉朗来科技发展有限公司  
2026年5月8日

**遗失声明** 武汉华硕口腔门诊部有限  
公司(统一社会信用代码:9142011  
2MA4F5AMX25)遗失财务专用章  
一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉汉伟汇贸易有限公司(代  
理)91420100MA4KYWRR8U)公司青  
青城门诊部(代码:9142011  
2MA4F5AMX25)遗失财务专用章  
一枚,声明作废。

**遗失声明** 王毅龙遗失消防员证,证  
号:鄂政消字第012110262号,归  
还重谢,声明作废。

**遗失声明** 李钰翎(420117199203  
284712)遗失武汉御水华城置业  
发展有限公司开具购房合同(阳1802  
34183)和发票(2660519.00元),  
地点:汉阳区江堤街兴华御水澜湾  
小区三期三栋3103房。特此声明。

**遗失声明** 武汉市东西湖区前城街  
运营部(个体工商户)(统一社会信用  
代码:92420112MAD6TNMC5K)  
不慎遗失银行基本账户公章、  
法人章各一枚,特此声明作废。