

指尖消遣暗藏慢病危机

千万别低估这些老年“屏幕病”

白天,一边做家务一边听短视频;深夜,就着昏黄台灯,被窝里刷着手机熬到困倦才肯入睡。手机寸步不离,已是许多老年人的真实写照。《2025银发人群洞察报告》调研数据显示,截至2025年11月,国内银发网民月人均移动互联网使用时长达到135小时,同比增长11.1%。银发人群正从“被动触网”迈向“深度沉浸”。然而,沉浸在指尖热闹中的他们,大多未曾意识到:每一次低头、每一次凑近屏幕,都在悄然累积着不可逆的慢性损伤——“消遣”背后,身体正在默默承受代价。



北京丰台志愿者在社区养老驿站内了解老人们的生活需求。

老人长期低头刷手机刷出颈椎病

老王退休生活安稳规律:买菜、遛弯、做家务,日子平淡清闲。可最近两年,颈部的不适感始终纠缠着他。

“脖子后面总感觉不舒服,转不开,偶尔还头晕,肩膀像绷着一根弦。”北京老年医院康复医学科诊室里,正在接受针灸治疗的老王告诉记者,他因脖颈疼痛断断续续做过理疗,“最近老毛病又犯了。”医生结合他之前的影像检查判断,老王本身就有中老年颈椎退行性病变,颈椎生理曲度已然变直,而眼下持续不断的疼痛、肌肉僵硬,直接诱因与长期低头刷手机脱不了干系。

闲暇无事的间隙、坐在沙发休息的片刻、晚上靠在床头放松时,老王总会下意识点开手机。他经常翻看赛事视频,有时还会看直播,偶尔刷到短剧也会追上几集。他不熬夜、不沉迷,“有事我立马放下,一点不耽误,但是只要闲下来就会拿起手机瞅瞅”。

可正是这种碎片化、高频次的低头动作,给颈椎埋下了病根。长期不良姿势,也给老王带来头前倾、肩内扣等问题。同时,他的眼睛也开始闹毛病,干涩、异物感挥之不去。眼科医生的嘱咐和康复医学科如出一辙:减少手机使用,改掉低头看屏的习惯。

主治医师邢方印在门诊见过太多这样的老年患者,“治疗颈肩痛的老年人里,有相当一部分会提到,平时喜欢低头看手机或平

板电脑”。近几年,北京老年医院颈肩疼痛患者就诊量持续增长,其中老年患者就诊人数也在攀升。

窝沙发、倚床头、半躺着……这些老人眼中的“舒服姿势”,恰恰是颈椎最扭曲、最承压的状态。日积月累,肌肉持续紧绷、血液循环不畅,酸痛、僵硬、头晕从偶尔不适变成常态。再加上老人普遍有老花眼,为看清屏幕,总会下意识把手机凑得更近,头部也会更向前低垂。

“数字眼疲劳”加速眼部机能老化

相较于颈肩酸痛的直观痛感,手机屏幕对眼部的伤害更为隐蔽。一些老人从前视力清亮,退休后短短几年,眼睛突然变得容易累、容易干,看东西时常模糊,迎风就流泪。他们习惯性认为,这不过是“年纪大了的正常变化”。

在北京老年医院眼科门诊,60多岁的张阿姨对此深有体会。退休在家独处时间多,她渐渐养成了随手刷短视频的习惯,常常坐着坐着,一小时就过去了。医生排除了重度白内障、严重眼底病变,最终确诊为长期近距离用眼叠加自然衰老导致的重度视疲劳、干眼症,她的裸眼视力已经下滑至0.4至0.5。

当自然衰老叠加长时间刷屏的人为损耗,后果远比想象中严重。“老年人睫状肌调节能力本就减弱,花眼的老年人比视力正常的老年人在相同用眼条件下更容易诱发视疲劳。”眼科主任陈冬军



医护人员在为社区内的老年人进行检查。

新华社发

表示,老年人不仅需要比年轻人更警惕长时间用眼,更应在初感疲劳时立即暂停。

“以前老花眼多出现在45岁以后人群,但从近几年患者就诊情况看,老花眼已经提前至35岁至40岁人群,长期盯屏幕、近距离用眼是视功能提前老化的元凶。”陈冬军解释说,老花眼是晶状体弹性随年龄下降的自然生理现象,但长时间近距离紧盯手机屏幕,会让这一过程大幅提前。

屏幕蓝光也会导致眼睛脂质过氧化、光感受器丢失及视网膜色素上皮细胞功能障碍,进一步加速视网膜损害。更值得警惕的是,很多老人睡前习惯关灯卧床看手机。黑暗环境里,屏幕光线对比强烈,极易诱发急性闭角型青光眼,眼压急剧升高,可致视力骤降甚至失明。

戴耳机入睡、有声伴眠“摧毁”听力

记者和多位老人交流后发现一个共性困境:明明看完手机浑身不舒服,却很难主动放下。医生也坦言,让老年患者彻底放下手机并不现实,只能在使用时长和生活习惯上尽量提醒。

李阿姨退休后一直在北京帮女儿带小孩,几乎没有自己的空

闲时间。只有晚上孩子熟睡、家务结束后,她才能彻底放松下来。久而久之,她养成一个习惯:睡前必须刷会儿手机、听着声音才能入睡。不想外放打扰家人,她每晚都会戴上耳机,经常听着听着便沉沉睡去,视频声音还在循环播放。家人本以为这只是老人助眠的小习惯,直到近两年才发现:李阿姨看电视的音量越调越大,日常聊天中偶尔反应变慢、常听岔音。

“真正摧毁听力的正是长时间佩戴耳机,尤其是入耳式耳机。”北京老年医院耳鼻喉科主任李长青说,年轻人同样要注意——地铁等嘈杂环境中,人会不自觉拉高音量,内耳损伤风险成倍增加。

不少老人还存在一种误区,“人老了听力下降很正常”,进而会忽视一些早期可以完全治愈的问题。比如,有的老人习惯用棉签掏耳朵,棉球遗留在耳内导致听力下降;还有的老人仅仅是因为盯屏栓塞堵住外耳道引起听力下降。“这些问题早期处理不仅简单,治疗效果也好,但是如果错过了治疗时机,会导致外耳道发炎,甚至造成鼓膜穿孔、中耳炎等严重后果。”

据《北京晚报》报道

声明公告 刊登 13164692093 热线:	遗失声明 徐永红遗失《武汉新豫原经贸集团有限公司“燎原悦府”(第一期)还建房安置确认表》原件,选房号XF02979,特此声明。
遗失声明 武汉万都汽车租赁有限公司遗失鄂AD52825、鄂AD69281、鄂AD51690、鄂AD69209、鄂AD90195、鄂AD15695、鄂AD69232、鄂AD59212、鄂AD55617、鄂AD56821、鄂AD51695网络预约出租汽车运输证,证号0001787、0001870、0001880、0001785、0005514、0001792、0001872、0001853、0001795、0001862、0001784,声明作废。	遗失声明 武汉途途汽车服务有限公司遗失鄂ADC3753、鄂ADC3578、网络预约出租汽车运输证号420119908589、420119908525,声明作废。
遗失声明 武汉匠匠装饰工程有限公司(代码:91420106MA4K4KPD44)遗失公章一枚,声明作废。	遗失声明 武汉鑫三江建筑装饰工程有限公司遗失公章、合同章、财务专用章、法人私章(涂仁海)各一枚,声明作废。
遗失声明 武汉健湖体育发展有限公司91420106MAKF72BL20,遗失公章一枚,声明作废。	遗失声明 湖北益众电力服务有限公司遗失公章、合同章、财务专用章、法人私章(涂仁海)各一枚,声明作废。
遗失声明 陈程遗失武汉银泰嘉园置业有限公司2020年10月12日开具的收据(编号:0144054,金额:36000元),声明作废。	遗失声明 武汉新世纪建设工程有限公司(91420112711969571D)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。