

# 老年人刷手机,小心这些“健康账单”

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。

## 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,容易让这些疾病潜移默化中‘任性发展’,极易对视功能造成严重影响。”

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”

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,缺少亲朋好友陪伴,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。

据新华社

# 让墨香成为陪伴 让阅读滋养成长

## 2027年订阅开启

《烟台日报》540元/年

《烟台晚报》252元/年

6月30日前订阅全年《烟台日报》

《烟台晚报》的私人订户赠价值30元礼品

烟台日报

烟台晚报

订阅热线:6231640

中心站: 6224684

幸福站: 6220627

开发站: 6388865

环山站: 6606290

世回尧站: 6017943

福山站: 6363640

新桥站: 6512137

莱山站: 6722127

牟平站: 4218347

