

忧：伤身体、影响家庭和睦

老人沉迷于刷短视频，儿女们难免会担心。“我妈买了两部手机，一部手机刷没电了就看另一部，一点都不愿耽搁。”小娴说。

“何止是沉迷啊，我妈简直就是跟手机过日子。最近还迷上看视频赚钱的事，从早上睁开眼睛，一直到晚上睡觉都在刷视频，家里随时是各种视频的噪声……”小刘说，母亲刷视频刷到不帮忙照顾孩子不说，有时做好饭叫她吃都不来，“这些还是小事，关键是伤视力，现在她不戴眼镜，盘子里的菜都看不清，为此家人多次和她争吵”。

“此外，母亲的各种群里弄得跟传销似的，每天和亲戚长辈们一起忙于转发各种视频，说通过刷视频可以赚钱，为此一天到晚不停息。”小刘郁闷地说。

据有关媒体报道，疫情期间，微信短视频小程序使用迎来大增长，其中，老年人贡献了近一半的活跃度，不少公司看准商机，推出大量雷同的短视频小程序获取流量。记者采访了解到，有些公司还专门招聘刷视频获取流量的老人团队，并宣称：“每天刷视频，一年将有5000元左右的收入；分享到500人以上的群，且活跃度高，公司还会给老年人分红；分享到2000人活跃度的群，分红就更高。”

因此，想通过刷短视频赚钱的老人不少见。“我亲戚的微信群里，有好几位长辈一天到晚在转发短视频，为避免尴尬，我们年轻一代就相约另建了一个微信亲戚群。”晓雪说。

建议：适可而止，杜绝沉迷

“为什么老年人玩短视频易上瘾？我认

为是由于他们的娱乐项目太少导致的，再加上不少老年人跟随儿女到异地生活，居住环境不再是熟悉的街坊邻居，找不到可以拉家常的人。且一些视频内容还含有一种情怀在里面，比如父女、婆媳的相处之道等，让人看了还挺温馨。”资深媒体人连惠玲说，有的老年人因为子女不在身边，退休无事可做，刷视频在一定程度上填补了他们内心的空虚，其实只要适可而止，也未尝不可。“年龄越大，快乐越无价。其实我们应该鼓励更多老年人参与到其中来，有时老不是年龄老，而是思想老。现在不少老年人与年轻人存有隔阂，短视频平台也是促进双方沟通交流的一个渠道。”连惠玲说。

对此，云南大学新闻学院教授单晓红认为，老年人沉迷于社交媒体、短视频的原因无非是方便、移动、随身，这些媒体特性使这类平台更容易被选择。“最重要的是，老年人退出职业生活之后社交范围窄了，在社交平台上找到新的社会生活，对他们的社交来说其实是一种补充。”

“其实，相比老年人，年轻人刷视频成瘾的比例更高。”云南省人口与卫生健康宣传教育中心烟草危害与心理咨询部主任赵白帆说，沉迷于短视频的老年人，一是生活空虚，二是喜欢贪小便宜。从心理学角度而言，建议老年人刷视频时要时刻提醒自己，过于沉迷对身体和心理会造成危害，可分散一下注意力。而分散老年人注意力的最好方法，就是丰富晚年生活，增加娱乐项目，这一点需要各方共同发力，比如子女多带父母出去走走，培养他们的兴趣爱好；政府部门多建立老年人娱乐场所；相关部门对一些不良视频内容制作者进行有效监管。金

本刊记者 谭江华