

如何拯救困在手机里的“网瘾老人”？

编者按 近日，山东省菏泽市一位70多岁的奶奶每天玩手机到凌晨，导致近视2300度的新闻引发热议。话题引起许多网友在社交平台上认领起“同款爸妈”“同款爷奶”：有的沉迷“赚金币”，上网8小时赚回2元钱；有的茶饭不思，刷短视频、看微短剧、听小说直至深夜；还有的不信儿女信主播，跟风下单各种劣质保健品……如今，老年人过度沉迷网络，让子女们忧心忡忡。在良莠不齐的电子信息“围猎”下，老人好似被“困”在了手机里。

如何拯救“网瘾老人”，让老年人更加合理、安全地使用智能手机、体验网络便利？本期观点对此予以关注。

数字时代不应成为老年人的“数字牢笼”

◎ 舒爱民

随着科技的迅猛发展，智能手机和短视频平台已不再是年轻人的专利，越来越多的老年人开始融入数字世界。然而，随之而来的老年人手机上瘾问题，尤其是对短视频的沉迷，逐渐成为社会关注的焦点和许多家庭的痛点。

老年人沉迷手机背后的原因复杂多样。一方面，老年人退出劳动力市场后，社会角色发生转变，人际交往圈逐渐缩小，孤独感油然而生。短视频平台内容丰富、操作简便，为老年人提供了一个消遣时光、获取信息的新渠道，满足了他们对新鲜事物的好奇心和社交需求。另一方面，由于子女忙于工作，使得陪伴老年人的时间减少，老年人只能通过虚拟世界寻求慰藉。北京师范大学心理学部的报告指出，有1.77%

的老年人每天使用短视频超过6小时，这种过度依赖显然已超出必要限度。

过度使用手机对老年人的负面影响不容忽视。长时间盯着屏幕会导致视力下降、颈椎病等健康问题；算法推荐构建的信息茧房，使老年人容易受到虚假信息和网络谣言的误导，甚至成为网络诈骗的受害者；短视频的即时快感还可能消解老年人的深度思考能力，影响他们的认知功能。正如相关报道所言，老年人因缺乏辨别能力而陷入网络陷阱的案例屡见不鲜，这不仅损害了他们的经济利益，还给他们的心理健康带来巨大冲击。

要解决老年人手机上瘾的问题，需要家庭、社会 and 科技企业共同努力。

家庭层面，子女应多陪伴父母，帮助他们养成健康的网络使用习惯，引导他们正确筛选信息、合理安排使用时间。社会层面，应加大对老年人线下活动空间的投入力度，组织开展丰富多彩的文体活动，为老年人提供更多社交和娱乐的选择，增强他们的社会参与感和归属感。科技企业则应开发更加适合老年人使用的产品，简化操作界面，减少信息干扰，满足老年人的实际需求。

在科技进步的同时，我们需要关注老年人的心理和情感需求，让科技真正服务于老年人的生活。只有当科技与人文关怀达到平衡时，老年人才能真正享受到数字时代带来的便利，他们的晚年生活才会更加充实和快乐。

帮老年人戒网瘾 亲情陪伴是良药

◎ 张西流

曾经，家长们为青少年过度上网而焦虑；如今，老年人过度沉迷网络，也让子女们忧心忡忡。随着智能设备的普及和互联网应用适老化的发展，“银发网民”的规模不断扩大，老年人的网络行为变得越来越频繁。然而，长时间沉迷网络，给老年人的身心健康带来了诸多负面影响。

老年人沉迷网络，不仅容易引发心脑血管疾病、颈椎病、眼疾等多种身体疾病，还会让他们因社交能力下降、自我迷失而出现更严重的心理疾病。互联网的精准算法推送使老年人在网络世界中日趋封闭，伪科学、极端思潮、网络诈骗等问题也时有发生。许多老年人由于缺乏对网络信息的辨别能力，容易成为谣言的传播者和网络诈骗的受害者。

要帮助老年人戒除“网瘾”，关键在于家庭的温暖和亲情的陪伴。子女们应该多花时间陪伴父母，与他们聊聊家常，一起散步、旅游或参与其他有益的活动，让他们感受现实生活的乐趣，帮助他们识别和卸载不明来源的软

件，提醒他们防范网络诈骗。

除了家庭的努力，社会也应该为老年人提供更多丰富多彩的活动。社区工作者和志愿者可以组织各种文体活动、健康讲座、兴趣班等，吸引老年人积极参与集体生活；老年大学可以开设更多适合老年人的课程，满足他们“求知、求康、求乐、求友”的需求，让老年人在现实生活中找到乐趣和价值，充实他们的精神世界。

监管部门也应当持续发力，净化智能手机应用生态。对违规的APP进行整改或下架，督促网络平台设置黑名单，打击网络诈骗和虚假信息，保护老年人的合法权益。手机厂家、网络平台和APP开发商要切实负起社会责任，让智能产品成为老年人健康生活的助手，而不是侵害他们权益的工具。

在这个数字时代，我们应该理解和尊重老年人对网络的渴望。亲情陪伴是戒除老年人“网瘾”的良药，我们应该用爱和陪伴帮助老年人合理使用网络，享受健康、幸福的晚年生活。

网瘾难戒，如何守护幸福“夕阳红”？

◎ 刘天放

近日，一位70多岁的奶奶由于每天玩手机到凌晨导致近视2300度的新闻引发社会各界热议。网友们纷纷表示，自己的爷爷奶奶或老年父母也是如此。有网友为了父母健康将手机设成青少年模式，不料却引发家庭矛盾。

有观点认为，老年人之所以有了“网瘾”，孤独恐怕是重要原因，理由是如今“空巢老人”越来越多，与子女缺乏交流，不适应快速变化的外部世界，让老年人产生了更加强烈的、不被需要的孤独感，玩手机是在寻求“归属感”。这看似是老年人“网瘾”的主因，但笔者认为，互联网本身的魅力也不容忽视。

如同沉迷于网络游戏、刷网剧的年轻人一样，对于老年人来说，网络不仅可以打发时间，还可以获得价值补偿，于是当老年人触网，面对丰富多彩的网络世界，他们与年轻人一样“疯狂”，出现了凌晨不睡觉刷短剧、在直播间看节目应援打赏等行为。

第54次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2024年6月，我国网民规模近11亿人，新增网民中，“银发族”是一支主要力量。其中，50岁至59岁、60岁及以上群体分别占新增网民的15.2%和20.8%。另一项调查数据显示，我国超过半数的65岁至69岁老年人使用智能手机，在70岁至79岁的老年人中，这个比例为31.2%，可见普及率不低。

笔者认为，想让老年人戒掉网瘾，功夫还要下在“网”外。家人的关爱、相关部门的关照、社会力量的参与等一个都不能少，如子女常回家看看、加大针对老年人的优质健康的网络内容供给、尊重老年人的情感心理诉求等，形成多方合力，才能让老年人戒掉网瘾，让“夕阳红”更红更暖。

整治农村高额彩礼要持之以恒久久为功

◎ 余明辉

今年中央一号文件如约而至，再次将整治农村高额彩礼问题纳入其中，无疑具有现实必要性，彰显了国家对这一社会顽疾治理的决心与持续努力。农村高额彩礼，这一长期困扰农村家庭、扭曲婚姻观念、阻碍乡村振兴的现象，再次成为社会关注的焦点。整治农村高额彩礼，不仅关乎社会风气净化，更是推动乡村全面振兴不可或缺的一环，其重要性不言而喻，而整治之路，则需持之以恒，久久为功。

农村高额彩礼问题，绝非一朝一夕形成。在一些地区，彩礼被异化为衡量婚姻价值的标尺，数额之高令人咋舌，动辄几十万元乃至上百万元，远远超出了普通农村家庭的经济承受能力。这不仅加剧了农村家庭经济负担，导致因婚致贫、因婚返贫现象频发，更扭曲了婚姻的本质，严重侵蚀了社会伦理道德。农村高额彩礼带来的沉重代价，像一座无形的大山压在农村青年的肩头，也压在了乡村发展的道路上。

尽管整治农村高额彩礼已成为近些年中央一号文件的“标配”，但成效还不够显著，原因在于其背后的复杂性、长期性和反复性。一方面，高额彩礼与农村的传统习俗、面子文化紧密相连，改变需要时间，更需深层次的观念革新。另一方面，经济压力、性别比例失衡等因素也是推高彩礼的重要推手，这些问题不是短期能解决的。加之部分农村地区缺乏有效的监管机制和替代性文化引导，使

得高额彩礼现象屡禁不止，甚至在某些地区出现反弹。

面对这一难题，治理之道在于多管齐下，持之以恒。一是强化法律约束与政策支持。国家应进一步完善相关法律法规，明确高额彩礼的法律界定，对恶意哄抬彩礼、借机敛财等行为依法惩处。同时，通过政策引导，如提供婚恋服务补贴、举办集体婚礼等形式，降低婚姻成本，倡导文明节俭的婚礼风尚。二是发挥基层组织与社会力量的作用。村委会、妇联、共青团等组织应成为推动移风易俗的主力军，通过举办讲座、宣传等形式，提升村民的法律意识和文明素养。同时，鼓励社会力量参与，如建立公益婚恋平台，为农村适婚青年提供更多健康、平等的交友机会。三是注重文化引领与习惯养成。文化是根，习惯是魂。要大力弘扬中华优秀传统文化，倡导尊老爱幼、勤劳节俭等家庭美德，通过树立典型、表彰先进，激发村民自觉抵制高额彩礼的内生动力。

整治农村高额彩礼，是一场深刻的社会变革，也是乡村振兴的必经之路。它需要的不仅是政策的刚性力度，更需要文化的柔性温度。春风化雨，润物无声。这是一场持久战，需要我们每个人的参与和努力，只有当每一个农村家庭都能自觉摒弃高额彩礼的旧俗，每一对新人都能以爱情为基石步入婚姻殿堂，乡村才能真正迎来文明和谐的新风貌。

智能政务要“机器精度”更需“人文温度”

◎ 郑勇钢

近日，“AI公务员”上岗的话题引发大量关注。“干得快、错得少，还懂得多”，“AI公务员”的不期而至，犹如一枚石子投向平静的舆论湖面，迅速激起涟漪。这场由DeepSeek政务大模型驱动的智能变革，不仅标志着政务服务进入智能化时代，更预示着政府治理模式的深刻变革。

在行政服务领域，“AI公务员”展现出显著优势。然而，“AI公务员”无论再怎么聪慧，在短期内恐怕都无法做到对人工的完全替代。政府工作千头万绪，要与万千群众打交道，做事也绝不仅要考虑效率和准确性的问题。尽管AI应用在公文处理、数据审核等标准化、重复性工作中表现亮眼，但在需要价值判断的复杂场景中，如政策制定、政策解读、公共关系、危机处理等涉及情感沟通的领域，AI应用仍存在服务温度缺失、数据安全防护体系尚未完全适配政务服务场景、部分老年群体对新型服务模式存在适应障碍等问题。这些痛点揭示出技术应用的边界与挑战。

AI时代，大众更加呼唤温情服务。AI可以精准分拨工单，却难以理解市民诉求背后的焦虑；AI电话服务的机械按键选择、生硬的语音回复，也常常让群众陷入无助和迷茫……一旦这种模式被原封

不动地照搬到政务服务的关键环节，百姓面对的将是冷冰冰的“AI数字机械”，政府与民众的血肉联系将被无情割裂。

站在数字化转型的关口，我们应当以建设性视角看待“AI公务员”发展。深圳的实践表明，当AI承担70%标准化工作后，窗口人员得以释放精力深耕个性化服务，市民满意度同比提升22%。这种“智能前台+智慧中台+专家后台”的新型服务架构，正在重塑政务服务的价值链条。当AI提升效率之后，公务员要更加关注“人性化”服务，不能因为有了“AI公务员”，就满足于“你问我答”的机械化服务模式，而应始终坚守人文关怀底线，让政府服务充满温度。此外，政府还要建立完善的AI应用规范和伦理标准，确保AI技术的应用不会侵犯公民权利，也不会导致服务质量下降。

技术终究服务于人。“AI公务员”不应被视为替代者，而是政务效能的“倍增器”和人文服务的“催化劑”。随着多模态交互技术的突破，未来的智能政务将实现“机器精度”与“人文温度”的有机统一。当AI处理标准化流程时，公务员能更专注解决群众的急难愁盼问题，这种分工协作，或许正是智慧政务的最优解。

不“卷”赛道，改“炫”热爱

◎ 满鑫

近日，上海动物园来了一位高学历的“00后”饲养员马雅。她拥有英国帝国理工学院的本科和剑桥大学的硕士文凭，却放弃了生物医药企业的邀约，投身与动物亲密接触的世界。此事引得网友们纷纷质疑：“这妥妥大材小用啊，难道是奔着事业编去的？”

马雅回称，稳定不是自己特别考量的点，最主要的是，想做跟动物相关的工作。这不禁让我们深思，学历到底是限制发展的“紧箍咒”，还是开启多元职业的“万能钥匙”？

长久以来，学生们在成长路上被安装了精准导航，一路朝着所谓的“成功终点”狂奔，一旦有人偏离路线，就会被贴上“不务正业”“浪费资源”的标签。但马雅用行动告诉我们：学历只是一场知识的储蓄，职业才是将知识兑现的大舞台，每一种选择都有独特的价值与回报。

其实，剑桥硕士当饲养员并非“屈尊降贵”。饲

养工作可不只是铲屎扫笼那么简单，马雅在兽医领域积累的深厚学识，在营养搭配、疾病防治等方面大有可为，能为动物们的生活质量和种群健康贡献力量。在如今的动物园，饲养工作早已升级，涵盖科研、保护和科普等多元化内容。高学历人才的加入，何尝不是一种新旧知识的“化学反应”。

近年来，应聘动物园岗位的高学历人才一个接一个，他们从一线轮岗起步，开启深度的动物探索之旅。这说明，现在的年轻人早已不被传统职业框架束缚，不再迷信稳定的“铁饭碗”，而是能勇敢地追逐属于自己的“诗与远方”。

俗话说“行行出状元”，职业不分贵贱，只要怀揣满腔热情，都能在平凡岗位上发光发热。马雅选择与动物相伴，是追寻兴趣的勇敢之举。学历不应该成为限制想象的枷锁，梦想也不应被世俗的眼光所禁锢，人生的赛道从来就不是单一的“卷王争霸赛”，而是多元化的“热爱炫技场”。

刹住直播带货虚假宣传的歪风

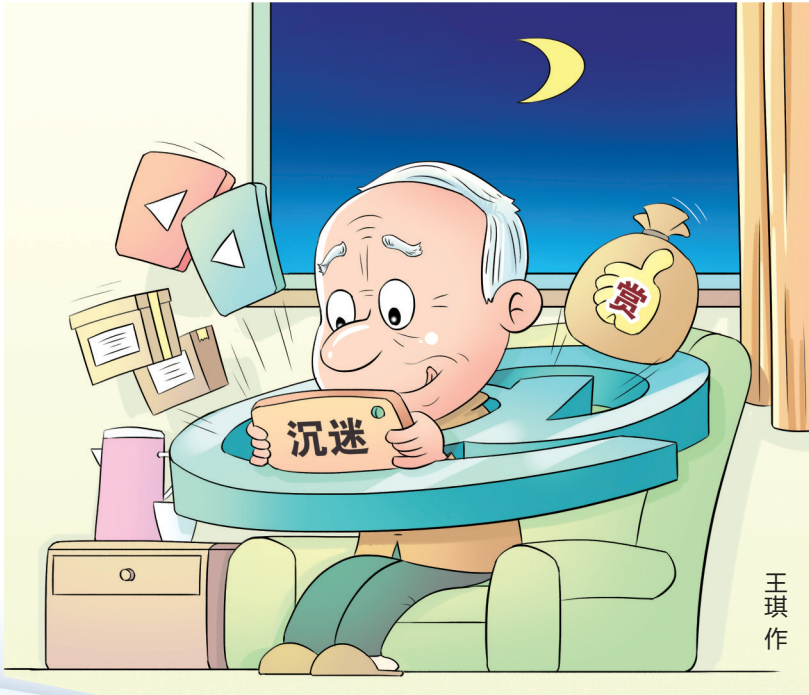
◎ 胡新波

近日，据《经济参考报》报道，在某短视频平台直播间，一名拥有500多万粉丝的女网红大肆推销一款号称能迅速瘦身的“减肥神药”。不少消费者被其夸张的宣传所吸引，纷纷下单购买，服用后却出现了腹泻、呕吐等不良反应。经市场监管部门和警方介入调查后发现，这款“神药”中非法添加了处方药“氟氯噻嗪”，是一种利尿剂，过量服用极易损害人体健康。

直播带货作为一种新兴的商业模式，本应为消费者带来更加便捷和愉悦的购物体验。然而，一些主播为了吸引流量和增加销量，不惜夸大产品的功效，甚至编造虚假信息。如某主播声称其推销的保健品“消除结节成功率达98%”，而实际上只是一款普通的茶饮。更为严重的是，为了追求快速见效，一些不法商家甚至在减肥产品、保健食品中非法添加违禁成分，或者利用非法添加物黑名单之外的化学衍生物企图逃避监管。这样的产品通过直播带货的虚假宣传卖到了消费者手里。这种虚假宣传不仅误导了消费者，更可能对消费者健康造成潜在威胁，还给市场监管部门与警方联合

侦办案件带来极大困难。

只有刹住直播带货虚假宣传的歪风，才能让直播带货回归正轨。这需要政府、平台、消费者等多方面的共同努力，共同营造一个健康、有序、公平的直播带货环境。其中，相关行政部门需加大监管力度，对违规行为进行严厉打击。一方面，要加强日常巡查和随机抽查，及时发现和纠正直播带货中的违法行为；另一方面，要建立完善的投诉举报机制，鼓励消费者积极举报违规行为，形成全社会共同监督的良好氛围。直播平台作为直播带货的主要载体，也应承担起相应的责任。平台应加强对主播和商家的审核和管理，确保其遵守相关法律法规和规章制度，对于违规主播和商家，平台应采取警告、封禁账号等措施，情节严重的还应向有关部门报告并配合调查处理。而消费者在面对直播带货的诱惑时，也要保持理性思考，不盲目跟风购买。对于宣称“立竿见影”的产品要保持警惕，仔细核查产品的来源、成分和功效等信息。一旦遇到侵权行为，消费者应勇于举报和投诉，维护自己的合法权益。



王琪作