

老年人刷刷“刷”出眼疾、“情感营销”设陷阱、代际相处生嫌隙——

沉迷短视频 错过诸多温暖时光

本报记者 赵明禄 文/图

时下,短视频以其丰富多元、情节跌宕的内容深受老年群体喜爱。记者调查发现,这种“内容为王”的娱乐模式在丰富老年人生活的同时也带来了诸多问题,如沉迷成瘾、影响健康、掉入消费陷阱以及扭曲家庭关系等。如何让科技赋能真正成为老年福祉,而非新型数字陷阱,亟待社会各方破题。

设计
翟倩

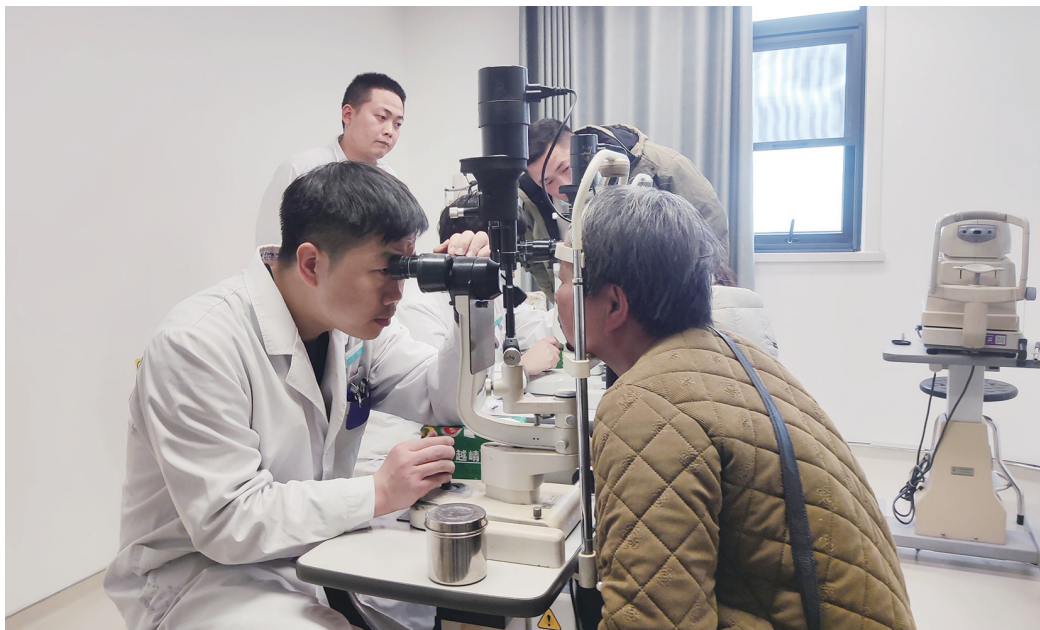
短视频“刷”出健康危机

近日,山东菏泽一位年逾七旬的老奶奶因视物模糊前往医院就诊,检查结果显示其近视度数竟高达2300度,此消息一经传出便引起广泛关注。据其孙女透露,老人每日清晨睁开眼便沉浸于手机短视频之中,直至凌晨才肯罢休,本应是老花眼高发的年龄却患上了高度近视。这起案例在网络上引起了热烈讨论,深刻揭示了老年人过度使用电子设备背后潜藏的健康隐患。

其实,在我们身边,就有不少老人因沉迷短视频造成眼睛损伤的例子。3月初,61岁的老陈因突发视力骤降就医,其妻告诉医生,老陈自2024年10月退休后开始沉迷追短剧,白天手机不离手,半夜醒来还躲在被窝里刷屏数小时。“患者长期处于黑暗环境中用眼,致使眼内‘排水系统’发生堵塞,进而诱发急性闭角型青光眼,必须接受手术治疗。”南阳市眼科医院副主任医师张爽介绍,瞳孔长时间扩张会对前房角造成挤压,从而导致眼压急剧升高。幸运的是,经过穿刺降眼压及手术治疗,老陈的视力逐渐恢复,但他仍需终身进行随访观察。出院时,老陈心有余悸地表示:“再也不敢疯狂刷视频了!”

此外,78岁的王阿姨也因长期沉迷短视频而出现了健康问题。她每天从晨起到睡前,手机几乎不离手,日均刷屏时长超过10小时,甚至在午休时也是睡眠惺忪地刷着短视频。经检查发现,王阿姨已出现严重的视疲劳和干眼问题。

张爽强调,老年人持续沉迷短视频会带来多重健康风险。从视觉系统方面来看,极易诱发干眼症、青光眼以及不可逆视神经损伤;频繁揉眼的习惯还容易引发慢性炎症,导致结膜炎、眼结石等问题;不仅如此,还会对全身健康产生影响,诸如颈椎病、腕管综合征以及睡眠障碍等病症都可能接踵而至。特别是在黑暗环境中长时间刷屏,危害更为严重。由于泪膜层每10至15秒就需要更新一次,而在专注刷屏时,眨眼次数减少,导致泪液蒸发增加,因此建议老年人每次观看电子屏幕20分钟,远眺20秒,并且每日累计使用电子设备的时间最好不要超过2小时。



七旬老人正在接受眼部检查

情感营销编织的消费陷阱

3月9日,在市城区建设路某社区,王阿姨看着茶几上堆积如山的“抗衰面霜”“除皱膏”“减肥茶”和打印成册的《声乐培训讲义》,与丈夫老赵发生了激烈争吵。这场因3990元课程费引发的家庭风波,揭开了当下老年群体在网络消费中面临的新困局——短视频平台精准投放的情感营销正在悄然改写着无数家庭的消费账本。

“生命是有限的,要为自己而活”,这类励志文案在短视频中被巧妙地包装成各类课程广告,精准地击中了老年群体内心深处的情感软肋。3月1日晚,66岁的老赵偶然刷到某声乐老师的《搀扶》教学视频后,被“一对一辅导”“零基础包会”的宣传语深深打动。尽管老伴嘲讽他“连《学习雷锋好榜样》都唱不利索”,但老赵还是在助理每日十余条“老师会陪您进步”的微信攻势下,毫不犹豫地转账3990元购买了为期一年的课程。

短视频扭曲婆媳关系的认知茧房

徐女士的婆婆已经76岁高龄了,为了让老人的晚年生活更加丰富多彩,增添一些乐趣,徐女士特意给她买了一部智能手机,希望她能通过手机了解外面更加丰富多彩的世界,享受惬意的晚年时光。然而事与愿违,婆婆迷上了刷短视频,而且对于婆媳关系之类的短视频尤其关注。一次偶然间刷到“婆婆必须强势”的婆媳关系视频后,算法便开始源源不断地精准推送同类内容。诸如“不能惯着儿媳”“聪明婆婆的驭媳之道”等充满误导性的小视频,让老人不知不觉地陷入了认知茧房之中。

徐女士发现,婆婆开始用短视频里的话术来审视现实生活中的点滴。她会连续三天坚持做饺子,只因某个视频里说“坚持自我才能树立权威”;她拒绝使用智能晾衣架、扫地机器人等智能设备,理由是“机器会让老人失去价值”。徐女士偶然听到婆婆与邻居王阿姨的对话:“你看这个视频,儿媳给婆婆夹菜都是套路!”两位老人坐在长椅上,全神贯注地研究着所谓的“防范儿媳十招”。而当徐女士好心提议让婆婆去旅游散心时,得到的回答竟是:“你这是想支开我!”

“云南的甘蔗、宁夏的枸杞,这些农产品买了也就罢了,可这些‘三无’化妆品和根本用不上的课程,纯粹是浪费钱!”王阿姨指着墙角的快递箱愤怒地说道。

像老赵一样遭遇这种“温情牌+励志语录”营销模式的还有70岁的老李。近期,他频繁接到“免费短视频剪辑课”的推销电话,对方声称“您的作品点赞量已经超过90%的同龄人”,最终以“限时特惠”为由诱导他购买2980元的课程包。老李在犹豫不决时,儿媳拿出《免费短视频剪辑课实为骗术》的报道,瞬间让他清醒过来。

3月12日晚,在家人的劝说下,老赵终于拨通了退款电话。这场由3990元引发的家庭风波或许只是众多案例中的一个缩影,但它却如同警钟一般提醒着我们:在数字时代,如何让老年群体既能充分享受科技带来的便利,又不陷入消费陷阱之中,已然成为整个社会亟待解决的问题。

3月12日晚,徐女士惊喜地看到婆婆第一次主动按下智能晾衣架的按钮。这一细微的转变源于她悄悄联系了小舅——婆婆最疼爱的弟弟。徐女士诚恳地告诉舅舅自己是多么渴望家庭和睦,希望他能帮忙劝劝婆婆,让她走出“婆婆必须强势”视频所编织的陷阱。经过小舅的耐心劝说,婆婆终于意识到自己陷入了算法制造的认知误区。

徐女士家的经历告诉我们,在数字时代重构代际关系的进程中,打破算法制造的信息茧房至关重要。当智能设备重新回归服务本质,当短视频平台积极推送“婆媳共舞”等正能量内容时,我们才能真正找到科技与亲情之间的平衡点,让算法不再成为家庭关系的离间计,而是化作映照代际温情的美好镜子,使老年群体能够在数字浪潮中收获温暖、健康、和谐的生活。③4

