



□关注“老年人网瘾”系列报道之三

## 关爱和陪伴 是摆脱网瘾的良方

“和年轻人沉迷网络的原因不一样,老年人患上网瘾,最主要的诱因是孤独,他们只能到虚拟的世界里找玩伴。心理咨询师表示,帮助老年人摆脱网瘾的最好办法,就是亲人的关爱和陪伴。”

■记者 罗毅



### “午夜来电”让子女吓得不轻

上个月,在武汉工作的徐先生被母亲的几次“午夜来电”吓得不轻。徐先生的母亲今年73岁,独自一人在十堰生活。从去年开始,徐先生就多次表示要把母亲接到武汉一起居住,可母亲总说舍不得老邻居,年纪大了也不愿意挪窝。没办法,徐先生只好让母亲独自一人在十堰生活,他隔几天打个电话陪母亲说说话。

今年,由于疫情的原因,徐先生的公司效益不好,他十分着急,工作也比平时忙了很多,经常把给母亲打电话的事忘记了,有时隔一个多月才打一次电话。可上个月,他连续两天在凌晨接到母亲的电话。“电话接通了也没有声音,我挂了回拨过去,电话却无人接听。”徐先生说,因为担心母亲岁数大了出意外,他一晚上都无法入睡。第二天白天,他再打电话过去,母亲却说“没事”。可

到了凌晨,母亲的电话又来了,接通后依然没人说话。

徐先生决定回十堰探个究竟。他回到十堰时,母亲很惊讶。在他的追问下,母亲只好说出了原因,原来她在疫情居家期间,学会了玩手机,每天都花大量的时间看视频,或者玩小游戏。后来,她还专门去买了部智能手机,因为不会操作,凌晨玩手机的时候,不小心把儿子的电话拨通了。

徐先生此时意识到,母亲每天都要花大量的时间玩手机,甚至凌晨了还在玩手机,已经沉迷在网络里了。他十分自责,因为工作忙忽视了和母亲的交流。他劝母亲以后少玩手机,多注意身体。母亲也表示,将控制用手机的时间。“我还是很担心,不能天天陪在她身边,无法管住母亲玩手机。”徐先生说。

### 8.7%的老年网民日均上网超过4小时

近年来,老年人沉迷网络的案例越来越多。有的老年人整天在网络上观看视频,导致眼睛出现了问题;有的老年人沉迷网络购物,买回一大堆用不着的东西;还有的老年人热衷于网上聊天,甚至遭遇骗局。

数据显示,目前我国老年网民的规模已超过5000万。尽管老年网民的“网龄”不长,但上网时间却不短,8.7%的老年网民日均上网时长超过4小时。研究显示,对老年人而言,上网有利于刺激大脑神经,锻炼思维,还能延缓大脑衰退。但是,

凡事都有两面性,老年人长时间泡在网上,对身心的损害比青少年更大。

老年人长时间端坐,会影响血液循环,引发心血管疾病,还会引起颈椎疼痛、耳鸣头晕;屏幕辐射会引发各种眼科疾病;长时间憋尿会导致出现膀胱炎、尿毒症等。因此,老年人上网是好事,但如果过于沉迷,则会对身心健康造成很大伤害。

此外,老年人长时间上网,身体得不到锻炼,身体素质下降,更容易生病;沉迷网络还会导致饮食、睡眠不规律,诱发其他身心问题。

### 网瘾的主要诱因是孤独

国家二级心理咨询师宁静认为,老年人上网能改善认知能力。首先,老年人适当接触网络,能开阔视野,及时获取各种最新的知识和信息。其次,老年人上网也是情感与自尊的需要,可毫无顾忌地倾吐心事,缓解压力。此外,上网丰富了老年人的生活,能认识更多的朋友。从这几个方面看,老年人适当上网有益身心健康,但一定要把握尺度。

对于老年人为什么会上网成瘾,宁静表示,最主要的诱因是孤独。比如,有的老年人退休后失落感强烈,在现实生活中没有玩伴儿,没事做的话,就很容易投入到虚拟世界去寻找寄托,找到“志同道合”的朋友;还有的老年人被子女接到新环境里,因为生活习惯、语言的不同,使老年人感到空虚和孤独,因此他们只能通过网络打发时间。

如何让老年人戒掉网瘾呢?宁静表示,老年人需要归属感,情感上需要一定的交流。沉迷网络,实际上是老年人把内心的空虚感用一种消极模式发泄出来。因此,家人的关爱、沟通及正常的社会交往,是避免上网成瘾的最有效办法,可以帮他们发掘一些新的兴趣点,如报兴趣班、参与社区活动等。当老年人在现实生活中找到朋友、有事情可做,自然就会减少上网的时间,网瘾也就能逐渐戒掉了。

## 仁美口腔举行九九种牙公益行第四季活动 市民零距离见证“缺牙重生”

“我这么大年纪能不能种牙?”“种植牙需要多少钱?”伴随着现场市民争相咨询种植牙问题的提问声,2020仁美·九九种牙公益行第四季活动日前在仁美口腔举办,场面十分火爆。

据悉,仁美口腔九九种牙公益行活动开展以来,市民对口腔健康的认识也逐步增多,缺牙要种牙的健康理念已经深入人心,很多人借此机会解决了困扰多年的牙齿问题。为了帮助更多缺牙市民重新拥有好口福,10月25日重阳节,仁美口腔种植牙手术直播在红卫门诊火热开场,吸引了40多位缺牙市民到场观摩种牙技术,与网友零距离见证了“缺牙重生”的过程。

直播现场,接受手术的市民李女士在手术结束后,为大家分享了种植牙的亲身感受:“麻药打进去后,我就放松了很多,只是听到机器转动的声音,没有任何疼痛感,而且手术时间很快。”直播现场,仁美口腔还邀请了曾经种过牙的市民分享种植牙的感受,以各自的亲身经历倡导中老年人提升健康理念,为还在犹豫不决的缺牙市民答疑解惑。

为了让更多市民能够了解种植牙知识,今日开始,仁美口腔将继续举行种植牙手术直播活动,欢迎广大市民观看。

活动安排:  
10月31日上午8:30 仁美口腔北京路分院

11月1日上午8:30 仁美口腔东方明珠分院  
11月4日上午8:30 仁美口腔张湾分院  
红卫总院——张湾区车城西路211号  
(咨询电话:0719-8528686)  
张湾分院——张湾区车城路38号  
(咨询电话:0719-8269666)  
北京路分院——北京路东正国际14号  
(咨询电话:0719-8628128)  
东方明珠分院——北京北路99号东方明珠营销中心三楼  
(咨询电话:0719-8888218)



扫码参与