

刷不完的短剧

看不完的养生鸡汤

走路都要看手机

# 当“老辈子”手机成瘾 怎么破



中国互联网络信息中心第56次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2025年6月，我国60岁及以上老年网民用户达1.61亿人。当越来越多老人跨越数字鸿沟、享受科技便利的同时，一股“银发屏幕依赖潮”也悄然蔓延——深夜刷屏不眠、走路看机撞门、迷信养生谣言、亲情交流阻滞……这些场景正成为不少家庭的隐痛。

连日来，重庆晚报记者采访了3位重庆老人，记录下那些被困在拇指与屏幕之间的晚年生活，并邀请心理学专家深度剖析，探寻帮助老人健康拥抱数字时代的可行之法。



AI制图

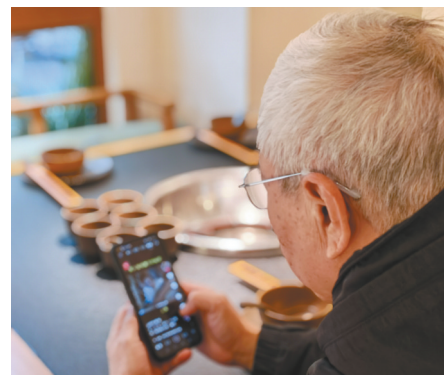
## 案例1 沉迷刷手机多次撞到门框

深夜十一点，两江新区花卉东路黄金堡小区，74岁的陈爷爷扶着墙壁缓缓走进卫生间，眼睛却未离开过手中发亮的屏幕。拖鞋摩擦地面的声音与短视频背景音混在一起——这已是本周他第三次因走路看手机撞到门框。家人听到闷响赶来时，老人只摆摆手：“没事，忙你们的。”

作为家中曾经的“定海神针”，陈爷爷退休前是单位领导，说话一贯有分量。但自从两年前他学会使用智能手机，这位老人逐渐被困在拇指与屏幕之间。清晨五点，他醒来的第一件事是摸向枕边的手机；三餐时手机必架在碗旁，汤汁滴到屏幕上也不在意；甚至外出买菜，他也常站在路边低头刷视频，塑料袋勒红手指也浑然不觉。

“我们谁都不敢说他，一说他就瞪眼。”女儿陈萍苦笑。她发现父亲最近视力模糊加剧，散步时脚步虚浮，体检报告更是亮起红灯：颈椎反弓、血压波动、睡眠障碍，似乎全部与过度使用手机相关。

从前周末家庭聚餐，爷爷总会关心孙子的



功课，如今孙子喊他三四声，他才茫然抬头“啊？”一声。13岁的孙子渐渐不再主动找他聊天：“反正爷爷眼里只有手机。”

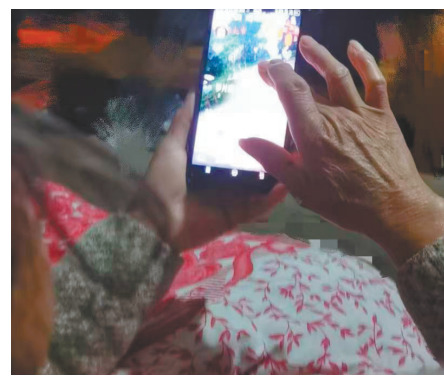
对于儿女们的担忧，陈爷爷回复重庆晚报记者：“我退休了，手机可以随便玩。”

## 案例2 深陷“短剧世界”手机不离手

“女人，你成功勾起了我的好奇心……”深夜十二点，大渡口区柏树堡附近一居民楼里，年近七十的林奶奶房中仍传出霸道短剧里的经典台词。

自从拥有了智能手机，林奶奶的生活发生了明显变化。以往常看的电视，渐渐被各类短剧取代。如今除了吃饭和睡觉，她几乎手机不离手——从清晨六点到深夜，日均使用时间超过9小时。以往晚饭后的固定散步时段，如今也成了“刷剧专属时间”。她独自坐在床边，目不转睛地盯着屏幕，时而因剧情发笑，时而低声点评，右手拇指不断上滑，专注到连家人的呼唤也时常听不见。

“她还经常付费刷剧，我看了她解锁短剧一个月都要花200元~300元。”儿子赵先生对此感到无奈与担忧：“最怕她因为过度刷视频，把身体



给搞坏了，她现在都经常说眼睛越来越花了。”

“我就看点短剧，没得啥子。”当重庆晚报记者试着与林奶奶沟通，她只重复这一句话。

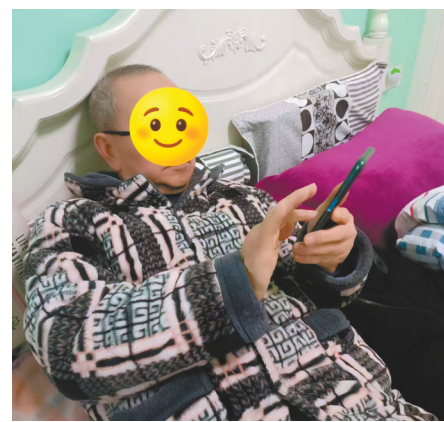
## 案例3 轻信养生谣言买“保健品”

清晨五点半，天还未亮，家住九龙坡区经纬大道73岁的退休教师吴金（化名）已经醒了。他没有像往常一样去楼下公园散步，而是侧身拿起床头柜上的手机，熟练地打开微信视频号。一条条关于“养生秘诀”“食物相克”“惊人医学发现”的视频，开始填满他接下来的时光。

这是吴爷爷每日的“数字早课”，持续近一年。从清晨到深夜，他日均“刷机”超过8小时。餐桌上，他左手端碗，右手大拇指机械地上滑，饭菜凉了也浑然不觉。客厅里，他保持着低头看手机的姿势，一坐就是整个下午，连最爱的电视戏曲节目也被冷落。

“父亲像换了个人。”女儿吴女士忧心忡忡。她发现，曾是逻辑清晰的老教师，如今满口都是视频里看来的“伪科学”：“他说隔夜水致癌，晚上吃姜如吃砒霜。”更危险的是，他根据某“专家”视频，买了无数的“保健品”。

“就连家庭群都被他转发的各种养生链接



塞满，提醒他反而会引发争吵。”吴女士叹息道。

吴爷爷告诉重庆晚报记者，儿女的担忧太夸张，自己有鉴别能力。

## 专家：构建“数字时代”的理性陪伴

●北京大学第六医院研究员王华丽：

手机等数字工具的应用在提升老年人生活便利度、丰富生活内容等方面发挥了积极作用，但成瘾后，会造成老年人眼肌疲劳、影响视力，加重颈椎、肩颈的负担，导致颈椎病、肩周炎等疾病加重。

●社会心理学家、重庆市心理学会常务理事谭刚强：

老年人对手机的深度依赖，往往折射出线下生活的某些缺失。退休后社会角色淡化、社交网络萎缩、日常节奏改变，容易引发孤独感与自我价值感的松动。而短视频、短剧、养生资讯等内容，以其低门槛、高刺激、强互动的特性，恰好填补了这些心理空隙，形成一种“心理代偿”。这正是不少老人陷入“刷屏循环”的内在动因。

子女在介入时需警惕“权力反转”带来的心理对抗。老人曾是家庭中的权威象征与经验输出者。若采用对待儿童般的管教方式，如指责、没收设备，极易激发其抗拒心理与尊严防御，反而将手机推向情感对立面，加剧依赖。需要从

心理层面实现温和转变：

1. 真正理解老人为何沉浸于某类内容，并在此基础上提供有温度的线下替代。例如爱看养生视频的，可转为共同参加正规健康讲座，并陪伴交流；沉迷短剧的，可引导其回忆个人生命故事，整理老照片、录制口述史，重塑其“人生叙事者”的角色感。

2. 通过家庭会议，将手机使用设为共同议题。引导老人自发提出使用建议，如“三餐不看机”“睡前安静半小时”“周末家庭活动日”。关键在于让老人从“被规范者”转变为“规则共商者”，从而增强对行为的自我觉察与管理意愿。

3. 子女应扮演“协作者”角色，定期协助优化手机内容环境；共同清理营销账号、屏蔽虚假信息，订阅优质老年频道，学习实用生活应用。核心是推动手机从“消耗时间的玩具”转型为“服务生活的工具”，通过提升数字技能获取实际便利，帮助老人找回对技术的掌控感与效能感。

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇  
实习生 赵欣怡 王一钧（受访者供图）

责编 廖雪源 美编 张展 责校 杨雪