

# 专家建言中老年人用好互联网—— 短视频丰富中老年人生活 健康使用是关键

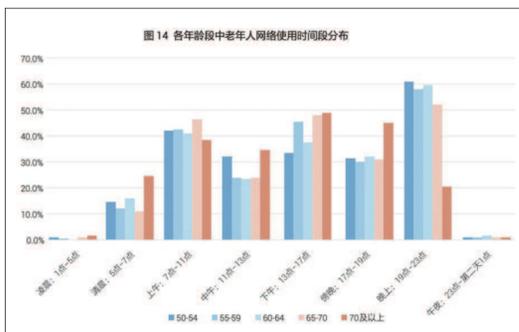
文/ 许涵文

近日,由复旦大学课题组主办的《中老年人用网情况及网络素养调研报告》(以下简称“报告”)发布暨研讨会在线上召开。来自北京大学、南开大学、中国人民大学、复旦大学、华东师范大学、西南财经大学、湘潭大学、中国社科院等高校及研究机构的专家学者,围绕中老年人互联网、短视频使用情况及使用程度、中老年人数字技能与数字素养等议题展开讨论。与会专家一致认为,合理使用互联网和短视频有助于丰富中老年人日常生活,增进中老年人社区融合与社会参与;国家、社会应进一步加大面向中老年人群的数字技能培训力度,同时积极引导中老年人形成健康、良性的用网习惯,以充分发挥互联网和短视频的积极作用。

## 中老年人整体用网情况良好 具有较强的自我管理意识和能力

课题组对来自广州、杭州、武汉、哈尔滨、银川五座城市的1000名中老年网民开展问卷调查,并对50名中老年网民进行深度访谈。结果显示,多数中老年网民使用互联网和抖音的频率较高,但每天使用时间相对克制,偏好“每日少量多次”的用网模式。

受访中老年人中,40.7%每天上网时间小于2小时,28.4%每天上网2-3小时,17.1%每天上网3-5小时,仅有13.8%每天上网超过5小时。中老年人使用抖音的时间更为克制,近四分之三的受访者(73.1%)每天使用抖音不超过2小时,而且主要集中在晚上(19:00-23:00)、下午(13:00-17:00)和上午(7:00-11:00)这三个时段,极少存在熬夜使用



抖音的情况。参与深度访谈的中老年人同样表示,他们习惯利用休闲时间使用抖音,使用抖音并未挤占他们的户外健身活动时间。

对此,与会专家表示一致认可,认为报告很好地回应了当下人们关注的中老年人用网时长问题,纠正了关于“中老年人容易沉迷网络”的误解。中国人口学会会长、中国人民大学人口与发展研究中心主任、教授翟振武表示:“我们在讨论上网利弊时,不能因为中老年人群体的特殊性就陷入悲观视角。在数字时代,当前我们需要关注的重点仍然是如何加快互联网在中老年群体的普及,提升中老年人的网络使用能力,让更多中老年人可以接入数字生活,共同享受互联网和短视频带来的红利。”

《报告》还显示,63.2%的受访中老年人认为需要约束自己的上网时间,更有17.8%表示“非常需要”;而持反对意见的中老年人中,绝大多数认为自己对于使用互联网已经有较好的自控能力,无需依靠外界约束。

湘潭大学商学院副教授、湘潭大学中国农村发展研究中心主任陈华师则提出,要尊重中老年人的数字权利,尊重其在互联网使用过程中的自主意识和自主选择。“针对有关中老年人用网时长的讨论,我认为不应该强行干预或限制中老年人的上网时间,但可以视情况给予他们必要的提醒和引导。”

抖音自2018年便上线了“时间锁”等时间管理功能,呼吁用户自主设置单日使用时长。此后,还相继上线明星、动画、风景等各类休息提醒视频,结合用户使用时段、单次使用时长、累计使用时长等指标,不定期向用户推送。在本次受访中老年人中,87.1%曾收到抖音

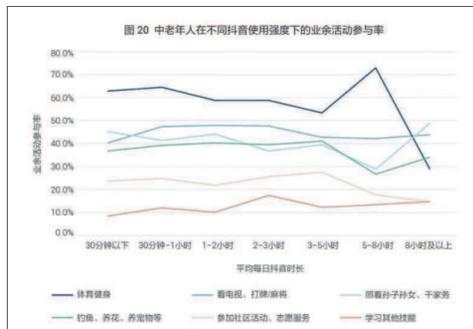
各种形式的休息提醒视频。西南财经大学人口研究所教授杨成钢肯定了抖音的时间管理功能,“提醒不同于强制限制,做到了对中老年用户的尊重,未来可以进一步探索多样化的时间提醒形式。”

## 适度使用互联网和短视频 有助于提升中老年人福祉

随着数字化的深入推进,中老年人的生活越来越丰富多彩。据《报告》统计,中老年人使用网络的最主要用途是“观看视频”、“阅读新闻、资讯、书籍”、“听音乐和戏曲”和“社交聊天”。四分之三受访中老年人会使用网络获取生活服务,在网络上开展经济活动的中老年人同样为数不少,更有14.3%的受访中老年人学会了网络游戏,成为网络世界的“弄潮儿”。

在抖音,最受中老年人青睐的短视频类型是生活技能、搞笑娱乐和生活记录型。除了被动地体验抖音世界,23.7%的受访中老年人还会主动参与与发布短视频,乐于和亲友、网友分享自己的生活、感悟和知识,践行积极老龄观。

“我们看到,中老年人正在互联网上



进行很多积极尝试,包括学习、生活、社交等方面。科技促进社会发展,短视频成为帮助中老年人更好地融入这个社会的新平台和方式,也是科技服务于人的重要体现,复旦大学社会发展与公共政策学院副教授张震说到。

《报告》还指出,适度使用短视频有助于提升中老年人家庭活动和社区活动参与度,促进中老年人的线下活动和社会交往。数据显示,在每日使用抖音5小时以内的中老年人群中,使用时间越长,中老年人参与休闲活动(钓鱼、养花、养宠物等)以及参与社区活动、志愿服务的比例有所提升,可见使用抖音有助于

中老年人养成积极乐观的生活态度。同时,随着抖音使用时间的增加,中老年人学习其他技能的参与率也有明显提升,一方面中老年人可能在抖音上学习技能,另一方面抖音带来的丰富信息也有助于激发中老年人学习其他技能的兴趣和主动性。

“利用互联网和短视频让老年人可以足不出户便知天下,可以和远在天涯的亲人朋友交流、交往,是降低老年人社会孤独感的有效手段,这是现代信息技术为老年人精神生活带来的福祉。”杨成钢补充道,相比文字、图片等静态的、传统的媒介形式,鲜活生动的短视频更能

唤起中老年人学习的积极性,帮助中老年人发现网络世界的乐趣。

南开大学经济学院教授、南开大学老龄社会治理战略研究中心主任原新点赞了《报告》成果。“《报告》为我们展现了一个全面、客观的中老年人网络生活图景。我们应该充分肯定互联网和短视频对老年人生活的积极影响。”他还进一步提出,抖音等互联网平台仍需从中老年人切实的关注点出发,如养生健康、财产安全、网购产品质量、与家人/邻居的互动等,不断优化产品功能及平台内容,讲求“投其所好”,做到“入脑入心”。

## 多方协作 持续关注 中老年人用网健康和网络安全

尽管互联网应用适老化改造正在积极推进,互联网生态净化、网络内容治理也在不断加深,《报告》发现,数字

鸿沟和网络谣言依然是降低中老年人用网体验的主要因素。调查结果显示,网上购物、转账与预约挂号是中老年人用网的主要障碍,网络诈骗和网络谣言对中老年人的网络信任度构成重要威胁。68%的受访中老年人曾在网上收到过诈骗信息,6.8%曾因网络诈骗遭受不同程度的财产损失;“子女出事”“客服退款”“购房理财”“假冒公安/海关”“贷款逾期”是中老年人较常遇到的诈骗主题。

持续帮助中老年人提升数字技能和网络素养,始终是老龄化社会的重要课题。对此,与会专家纷纷表示,需要社会各界共同面对、群策群力,并出针对性建议。

首先,北京大学社会学系教授陆杰华提出了政府规范和引导的必要性。“净化网络环境,特别针对网络诈骗等老年人担忧的问题,政府需要制定相关规范标准,对企业进行必要的指导和监督。”

其次,中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱指出,中老年人数字技能和数字素养教育,可拓展线上渠道。对此,她介绍了由中国人口学会、中国人民大学老年学所共同发起的“银龄课堂”公益讲座,邀请人口学、老年学相关专家,通过抖音直播的形式为中老年人进行“答疑解惑”,目前更新了3期,累计播放量超230万。

再次,华东师范大学社会发展学

院教授李强为抖音等互联网平台适老化提出新思路。她建议,平台应积极推动与专业机构合作,定制数字技能、反诈防骗等老年教育内容,并联动抖音电商等资源,通过“学习换取积分、积分换取购物优惠”的形式,激发中老年人的学习热情。

同时,《报告》还指出“网络文化反哺”的重要意义,呼吁青年子女在父母老龄化过程中给与必要的介入和帮助,树立子女是中老年人用网便利和用网风险监督“第一责任人”的概念。中国人民大学社会与人口学院教授张文娟则建议加强互联网平台与中老年人子女的协作,例如为抖音中老年人用户开通“亲情账号”,子女可以通过账号了解父母的使用情况,给予父母必要的关注和提醒。

此外,原新特别强调了线上和线下服务不可偏废。“不能因为大力发展数字化便忽视了线下基础服务的建设。我们要尊重数字社会中居民的多样化与差异性,对于那些拒绝触网的人群,仍需提供必要的线下服务,以保障他们生活的便利性。”

中国社科院劳动与经济研究所研究员王广州则从具体的研究方法上给出建议,希望未来课题组可以进一步区分中老年人用网行为的年龄效应和队列效应,以期获得更加全面、详实的结论,丰富对各类中老年网民特征的认识,为互联网产品适老化、社会服务适老化工作提供更多参考。

## 专家观点



翟振武

(中国人口学会会长、中国人民大学人口与发展研究中心主任、教授)

数字浪潮中,让老年人更广泛使用数字技术,利用互联网提高其生活质量和社会参与度,有助于我国更好应对人口老龄化方面挑战。建议政府部门、老年大学、社区和家庭多方联动,积极开展老年人数字技能培训,进一步提高智能手机使用率,提升其软件熟练操作程度,帮助老年人消除“数字鸿沟”或“数字盲区”。



原新

(南开大学经济学院教授、南开大学老龄社会治理战略研究中心主任)

“数字适老”是现代对老年群体包容与友好的具体体现。互联网平台需从中老年人切实的关注点出发,不断优化产品功能及平台内容,讲求“投其所好”,以做到“入脑入心”。同时需要尊重民众的多元化需求,各类社会服务应采取线上线下相结合的方式,兼容那些拒绝数字生活的群体。



杨成钢

(西南财经大学人口研究所教授)

老年人使用互联网和短视频本身是一种与时俱进的生活方式,是社会所提倡的积极应对老龄化。当前老年人用网面临的主要矛盾不是利大弊大的问题,而是老年人享受数字生活的美好愿望与适老产品/服务供给不足、老年人数字技能和数字素养欠缺之间的矛盾。鲜活生动的短视频能唤起中老年人学习的积极性,吸引老年人主动学习网络操作技能。



陆杰华

(北京大学社会学系教授)

数字技术改变了当下每个人的生活和交往模式。数字化时代,使用网络和抖音已经成为老年人的重要社会参与方式,也是他们的社会资本组成部分,我们需要用发展的眼光看待老年人在触网过程中遇到的问题。净化网络环境,特别针对网络诈骗等老年人担忧的问题,政府需要制定相关规范标准,给予企业必要的指导和监督。



王广州

(中国社科院劳动与经济研究所研究员)

此次的课题很有价值,期待未来课题组可以进一步区分中老年人用网行为与特征的年龄效应与队列效应,以获得更加全面、详实的结论,丰富大家对各类中老年网民的认知,为互联网产品适老化、社会服务适老化工作提供更多参考。



张文娟

(中国人民大学社会与人口学院教授)

从整体情况来看,我们可以充分肯定短视频平台对中老年人的积极作用,例如帮助老年人丰富生活体验,增进社会参与。短视频平台还具有老年教育功能,能够让他们学习了解更多外部信息和生活技能。互联网平台还应建立与中老年人子女的协作机制,例如为抖音中老年人用户开通“亲情账号”,子女可以通过账号了解父母的使用情况,给予父母必要的关注和提醒。



李强

(华东师范大学社会发展学院教授)

在积极应对人口老龄化过程中,政策制定、适老内容建设既要关注老年人的群体特征,同时也要关注老年人的个体需求。建议抖音等互联网平台积极推动与国家专业机构的合作,定制数字技能、反诈防骗等老年教育内容,并联动抖音电商等资源,通过“学习换取积分、积分换取购物优惠”的形式,激发中老年人的学习热情。



张震

(复旦大学社会发展与公共政策学院副教授)

在数字化、老龄化的今天,短视频成为帮助中老年人更好融入社会的新平台和方式,抖音等互联网平台肩负起巨大的社会责任,这值得肯定。同时,我们也需要关注他们未融入互联网的那部分人群,关注他们的想法和需求,科技服务社会发展,更服务于人。



靳永爱

(中国人民大学人口与发展研究中心副教授)

使用互联网和短视频可以帮助老年人加强与朋友、家人的联系,增加其结识新朋友的可能,还能获取参与教育培训等各类社会活动的新机会,这对提高老年人的主观幸福感和社会适应有积极作用。同时,老年人的线上和线下活动并不是互斥、替代的关系,而是相互支持、相互促进的关系。



陈华师

(湘潭大学商学院副教授、湘潭大学中国农村发展研究中心主任)

我们应该鼓励老年人积极接入互联网,尤其是独居老人、空巢老人,帮助他们了解相关信息,更好地参加社会活动。同时,应该尊重老年人的网络权益,不应过分干预其使用行为,但需要视情况给予他们必要的提醒和引导。