

从生活的点缀,到不可或缺的日常—— 老年人上网都在干啥?

最新调查数据显示:我国60岁及以上“银发网民”数量已突破1.61亿人,相当于每两名老年人中就有一人接入了数字生活。

从扫码购物到预约就医,从视频通话到自我表达,对中国老年人来说,网络不再只是生活的点缀,而是不可或缺的日常……这是中国正在经历的一场静默而深刻的人口流动——上亿老年人跨越代际数字鸿沟,从物理世界的熟人圈加速进入充满希望与未知的数字空间。

生活场景数字化渗透率飙升

回望2010年,全国只有4.9%的老年人有上网经历,人数不足千万。那时,互联网对绝大多数老年人来说是遥远而陌生的存在。近15年间,老年上网群体人数增长约18倍,达到1.61亿人。这组数字并非简单意味着技术普及率,而是一场关乎老年群体生活方式的巨大改变。

社交,是许多老年人触网的第一个重要场景。

“早上睁眼先看手机,亲友群里道声早,朋友圈分享新见闻”,这样的日常,在老年群体中早已普及。“顺其自然”“快乐每一天”这样的网络昵称背后,是无数老年人通过亲友群、兴趣群,以语音、视频、表情包构建起的线上亲情网络。

不同于年轻人热衷陌生社交与圈层探索,老年人的网络社交更带有鲜明的“熟人底色”和“情感导向”,本质是线下社会关系的数字化。

一项研究显示,约97%的“触网”老年人能够使用社交通讯工具。他们的网络社交主要围绕各类亲友群、兴趣群等展开,通过发送语音、视频连线 and 转发表情包,编织起一张打破空间隔离、对抗孤独感的“亲情网”。

“这种高频互动本质上是社会关系的线上延伸。”中央民族大学社会学系副教授

范叶超说。

生活服务数字化成为第二大场景。

中国人民大学人口与健康学院教授靳永爱观察到,老年人在使用即时通信和网络支付功能上和年轻人相差无几,在网购、网约车、旅行预约等“进阶应用”上的差距也持续缩小。“多元的上网行为正在打破‘老年人只会刷视频’的刻板印象。”她评价道。

中国互联网络信息中心2024年发布的《互联网助力数字消费发展蓝皮书》显示,我国老年网民的网购使用率达69.8%,在健康医疗、文娱旅游等方面消费中表现突出。

资讯是老年人数字生活的核心刚需,也是与时代保持同频的重要方式。

靳永爱调研发现,60至69岁的上网老年人中,67.7%通过网络听或者看新闻。即便70岁以上的上网老人,这一比例也接近五成,农村和城镇相比差距不大。不过相比年轻人而言,老年人对时政新闻、健康养生等信息表现出更高关注度。

中国科学院心理研究所研究员李娟认为,这种偏好在心理学层面被视为“控制感的延伸”——通过了解外部世界的变化,老年人确认自身并未被边缘化,依然与时代同步。

娱乐,在银发生活中占据重要一席。

数字娱乐不再是年轻人的专属,而成为老年人展现个性、打破年龄偏见的舞台。2024年的一项调查显示,超七成的上网老年人借助网络游戏消遣。另一项调查则显示,休闲、棋牌类游戏最受青睐。

令人惊叹的是,一些老人把游戏玩到“极致”。B站九旬UP主“骨灰级游戏玩家_杨老头”,在分享游玩《黑神话:悟空》等3A游戏中收获了30多万粉丝,并在今年8月得到吉尼斯世界纪录“ICON传奇

人物”的荣誉。他的评论区里,常见年轻网友的点赞和鼓励。

创作,是老年人在网络世界获取话语权的新体验。

如果说“刷视频”是老年人进入数字世界的“入门级”表现,那么短视频创作则意味着他们从信息接收者向内容生产者的跨越。北京师范大学一项基于对2000名55至83岁中老年网民的调查发现,他们当中超过75%的人有短视频创作经历,超27%经常发布短视频。他们的创作主题主要是记录家庭日常、分享烹饪技巧、传播养生知识、展现才艺特长等。

“短视频平台影像传播门槛低、操作简单、分享容易,娱乐性强又兼具社交性。”中国老龄科学研究中心研究员王莉莉认为,这种自我表达打破了老年人沉默、被动的旧有形象,赋予了他们新的话语空间和自信。

数字红利背后的迷茫和烦恼

尽管数字生活带来诸多便利,但老龄化与数字浪潮的交汇,仍不可避免地带来困难、迷茫与烦恼。

“请大家长按桌面上这个图标……”在太原开放大学的智能手机培训课堂上,当教师杨晓琴指着投屏上的软件图标讲解上网操作时,几名老人迟疑地将手按在了面前的课桌上。

在年轻人看来直观简单的触屏操作,对许多老年人而言,却意味着一套由抽象符号、陌生逻辑与全新规则构成的“异质语言”。

“不敢点”“不会用”“不明白”“不好意思问”——许多老年人正在进行一场艰辛的“网络突围”。靳永爱团队的研究显示,82.9%的中老年网民存在各类互联网使用障碍,在70岁及以上群体中,这一比例高达87.9%。

这并非中国独有的挑战。根据韩国《中央日报》报道,韩国教育部今年发布的“首次成人数字素养调查”显示,韩国60岁及以上群体中,约80%的人在日常生活中存在使用

电子设备困难;欧盟统计局2024年发布的数据显示,在欧盟27国中,65至74岁的老年人里,仅有28%具备基本数字技能;日本移动社会研究所今年初发布的数据显示,日本75至79岁老年人中,能够下载删除软件、使用信息拒收等功能的占比不足四成,而80至85岁的占比约为三成。

人们常说数字化让世界变平了,但对老年人来说,世界却因此变得“陡峭”。北京协和医院老年医学科主任康琳说,老年人网络生活的痛点源自身体机能衰退。老花眼看不清屏幕上的小字,听力下降听不清语音提示,手指触觉迟钝导致无法精准点击。不少年轻人习以为常的操作,对老人却是一道道难关。

生理机能下降的同时,心理上的不安全感也构成一重屏障。不少老年人出现科技恐惧——怕误触扣费、怕误操作损坏手机,更担心遭遇网络诈骗。中国人民大学联合抖音发布的一份调研报告显示,我国60至69岁上网老年人中有超四成遭遇过网络欺诈。而这已成为全球老龄人口面临的共同挑战。美国联邦调查局互联网犯罪投诉中心的调查数据显示,2024年美国老年群体因网络欺诈等遭受约49亿美元经济损失,较前一年激增43%;日本的一项调查数据显示,超六成日本老年人表示遭遇过网络或电话诈骗,70岁及以上的比例最高。

数字环境的不友好,构成了对老人上网的另一重阻碍。比如,尽管一些App推出“长辈模式”,但往往止步于“大字体、大图标”的浅层次适老化改造,老年人在数字迷宫中依然步履维艰。

“科技不该是冷冰冰的硬件和代码,而是能够尊重、赋能老年人的工具和桥梁。”复旦大学老龄研究院教授申琦说,“构建更有温度的数字世界,要求技术不断向善,创新具备人文关怀。应倡导多元协同,让政策、企业、社会、家庭形成合力;要重视个体选择,让‘上网’与‘不上网’,都能获得尊重和便利。” 朱高祥

