

近日,山东菏泽一位70多岁的奶奶因视物模糊去医院检查,一测竟然近视2300度!老人的孙女说,爷爷奶奶每天睁开眼就是玩手机,一直玩到凌晨。在最可能得老花眼的年纪却得了高度近视,着实出人意料。

消息一出,引发热议。许多网友在社交平台上晒起了自家的“网瘾老人”:有的沉迷“赚金币”,上网8小时赚回2元钱;有的茶饭不思,刷短视频、看微短剧、听小说直至深夜;还有的不信儿女信主播,跟风下单各种劣质保健品……在良莠不齐的电子信息“围猎”下,老年人“触网”背后既有精彩也有陷阱。



测血糖手表不太可信

我国有超1.4亿糖尿病患者,还有近3亿人处于糖尿病前期。监测血糖是发现指标异常,及时调整用药方案的重要手段。长久以来,抽静脉血、扎指血是测血糖的重要方法,不仅麻烦,患者也痛苦。近年来,各类“血糖手表”销售火热,号称只需佩戴就能“无创测血糖”。很多糖友心存疑虑:这样测出的血糖值真的准吗?

近日,记者在多个电商平台搜索发现,“血糖手表”品牌繁多,价格从几十元到上万元不等。商家打出的宣传语极具吸引力,比如“医疗级测量”“高性能进口芯片”“荣获多项国家专利”“24小时全天候连续自动无创测血糖”“无感光电技术,实时查看血糖区间值”。此外,一些手表的宣传页面还自称有监测血压、心率、血氧、血脂、尿酸、心电图、体脂、睡眠状况等功能。在一款总销量达5万只的“血糖手表”评价中,有消费者表示“本应是10点多的血糖,手表却显示6点多,完全误导人”,也有人直言“一点都不准,大家不要买”,更有消费者称“把手表放在茄子上,居然也测出了血糖值”。

为测试准确性,记者购买了两款价格分别为400元和1000元的“血糖手表”。测量时,只需长按表盘侧边的按钮60秒,就能显示血糖值。记者在晨起、餐后先用血糖仪为家中老人测量了血糖,再用两款手表测量。结果发现,某次血糖仪测量餐后血糖为8.7毫摩尔/升,400元手表显示为12.9毫摩尔/升。某次血糖仪测量晨起空腹血糖为5.2毫摩尔/升,某次餐后血糖为10.1毫摩尔/升,1000元手表测得数值分别为5.6毫摩尔/升、7毫摩尔/升。

西安交通大学第二附属医院老年内分泌科主任李秀丽告诉记者,血糖手表的原理大致有两类:一类是光学测量,红外光照到皮肤上,透过皮下组织,通过对比红外反射光的情况,推测体内葡萄糖浓度。另一类是电化学测量,是通过给皮肤施加微弱电流,提取汗液或皮肤间隙液中的葡萄糖,推算出血糖浓度。不过,这两种方法均会受到皮肤颜色、厚度、温度、汗液,以及周围环境和光线等的影响,干扰因素较多。因此,测量数值的准确性和稳定性很难保证。

李秀丽提醒,如果血糖测量不准,不论是高于还是低于现实值,都会误导糖友,可能造成精神紧张,影响用药量,带来健康隐患。目前来看,血糖手表准确性未达到医学要求,不能作为医疗诊断依据,临床医生也不推荐将其作为监测手段。

(来源:《生命时报》)

老人缘何“困”在手机里

“网瘾老人”成家人“心病”

第三方平台QuestMobile统计数据显示,老年群体月人均使用网络时长达129小时,其中短视频以35.1%的占比高居使用时长榜首。

有些老人沉迷做任务、“赚金币” 这几年,四川的李奶奶迷上了“赚金币”。“看一个半分钟广告获得10个金币,集满1万个金币兑换1元现金。一天刷个不停,赚不到2块钱,奶奶还乐此不疲。而且在平台算法规则下,随着使用时间变长,收益会不断减少。”李奶奶的孙女说。

记者调查发现,这些让老年人沉迷的赚钱类APP背后都有着精心设计的烦琐程序,完成任务需要耗费大量时间,提现更是关卡重重。

有些老人陷入微短剧的“陷阱” 不久前,云云意外发现60多岁的母亲迷上了“豪门”“闪婚”“保姆”类微短剧。更离谱的是,母亲一个月的微信支付账单竟高达1万多元,仔细查看付款记录才发现,这些开销由多笔数十元的小订单组成,收款方多为“××剧场”“××短剧”,几乎都是自动扣费。

“这些微短剧平台付费陷阱很多,刚开始几分钱就能解锁新的一集,但付费页面隐蔽地勾选了默认自动续费等选项,老年人不知不觉中就开启了自动扣费功能。”云云说。

有些老人非理性网购成瘾 山东的刘奶奶最近养成了“蹲守”直播间买保健品的习惯。一些主播编造“兄弟反目”“夫妻分离”“千里寻人”等故事,常使用“现在只有最后一批货,爸爸妈妈们快点帮帮我”等话术催促下单。刘奶奶坚信这些内容是真的,认为自己购物就是在做好事。

此外,还有专门套路老年人的“直播养生局”:先以养生科普短视频引流,吸引老年人跳转微信加群;而后,群里的“老师”通过开展公益直播课、设置有奖问答等,不断强化其对产品的认知;半个月后,群里开始推销产品,还有“托儿”配合演戏,诱导老年人跟风购买。

不少群众反映,一些直播间以虚假宣传等手段恶意诱导老年人下单,涉及金额动辄成千上万元。记者在黑猫投诉平台上以“直播+老年人”为关键词进行检索发现,相关投诉近千条。

沉迷网络既伤身又“伤心”

这些在年轻人看来很容易被识破的

套路,为何总能轻松“拿捏”老年人?

“种种网络沉迷行为,暴露出老年人的情感需求。”华东师范大学社会发展学院教授魏万青说,随着空巢家庭增多,互联网成为老年人重建情感和社会支持网络的重要渠道,短视频和直播间里的一声声“家人们”“爸爸妈妈”,填补了他们现实社交的匮乏。

记者发现,在短视频、直播、微短剧等领域,一些营销手段和骗局也开始“适老化”,加上算法机制精准捕获,让辨别能力不足的老年人容易形成行为依赖。

“一是夸大信息,二是提供便利,三是情感慰藉,招招都对老年人特别‘致命’。”清华大学公共管理学院副教授贾西津说,老年群体信息验证渠道相对单一,更容易相信网络上各类违规营销内容,且相较于实物价值更看重情感价值。

老年人长时间沉迷网络,除易造成经济损失外,还容易引发或加重视力损伤、睡眠障碍、颈椎病等健康问题。

2020年至今,小莫的爸爸已经花了10多万元买保健品。小莫说,他爸爸坚信吃保健品能长寿,不去医院看病,不好好吃饭,结果摔了一跤后粉碎性骨折,检查发现还患有骨质疏松、高血压、高血脂、反流性食管炎等多种疾病。

“熬夜上网会扰乱生物钟,导致失眠、多梦等问题,还会引起眼睛干涩、疲劳,甚至加速眼部疾病的发展。”湖南中南大学湘雅三医院临床心理科主任蒲唯丹说,过度依赖网络,脱离现实生活,还可能导致老年人生活适应困难、社交能力退化,甚至引发抑郁和焦虑情绪。

中国社会科学院财经战略研究院研究员刘诚认为,短视频平台正成为老年人获取新闻的重要来源,使其更容易陷入信息茧房,从而降低对事物的判断力。记者在采访中发现,老年人上网成瘾后,子女常常抱怨“管不住”“说了不听”,激发家庭矛盾和代际冲突。

助力银发族摆脱“网瘾”

置身于数字化社会,老年人融入互联网是大势所趋。如何扫清老年群体跨越“数字鸿沟”过程中的陷阱?如何将网络工具转化为老年生活的赋能手段?

早在2021年,工信部就曾发布《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》,

明确指出适老版界面、单独的适老版APP中严禁出现广告内容及插件,也不能随机出现广告或临时性的广告弹窗。

魏万青等建议,面对层出不穷的诱导式网络消费、网络诈骗等,相关政府部门应强化监管力度,对恶意诱骗行为进行坚决打击,着力解决重点人群触网的安全隐患。同时,积极开展培训服务,常态化向老年群体普及网络安全知识,对典型不法行为进行曝光,筑牢老年人科学上网“防护网”。

“帮助老人更好地适应数字化生活,平台负有重要责任。”刘诚等表示,平台应对面向老年群体的健康类信息加强审核,持续优化算法设定,不过度向老年人推送同一类型内容。同时,还可对65岁以上用户增设“弹窗提醒”“防沉迷提示”等功能,在大额付款、连续上网超过一定时长等情形下,提醒老人规避风险。

受访专家认为,不少老人退休后面临社交“断裂”,很容易因无所适从而沉迷网络世界。助力老年群体摆脱网瘾,需要强化适老化设施保障、增加社区服务供给,在现实生活中对他们给予更多关心,提升养老服务水平。

武汉大学社会学院副教授夏柱智等建议,在城市社区和农村建设更多老年活动中心,提供丰富多彩的文体活动,帮助老人维系、拓展社会关系,促进其广泛参与社会生活,满足其情感、社交等基本需求。此外,还应大力倡导家庭观念,鼓励子女尽可能增加对老年人的陪伴,提高他们的存在感和幸福感。

(来源:《燕赵都市报》)

