

大妈半夜不睡觉，抱着手机玩

建议：想让老年“低头族”放下手机，子女应多陪伴

近几年，随着智能手机在老年人群中的普及，“手机控”“低头族”等称谓不再是年轻人的专利，越来越多的老年人也成为“低头族”。用手机刷微博、玩微信、聊QQ、抢红包……老人们玩得不亦乐乎，肩颈酸痛、用眼过度等困扰也随之而来，有些老人甚至因为过于痴迷手机而与子女产生矛盾，引发家庭大战，近日，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者对此进行了采访。

■ 陈红 记者 马冰璐



大妈半夜不睡觉，抱着手机玩

说起母亲痴迷玩手机一事，合肥市民王先生忧心不已，“除了吃饭睡觉，母亲大部分时间都在玩手机，她经常半夜不睡觉，躺在被窝里抱着手机玩。”

王先生说，他的母亲不仅痴迷玩手机，还经常给他发微信，让他帮自己点赞，“除了让我帮忙点赞，她还经常转发一些微信给我让我看……”对此，王先生感到十分困扰，“我主要是担心她的身体，毕竟她已经63岁了，老是低头玩手机，不仅对颈椎不好，而且对眼睛也不好。”

“之前，母亲白天总是精神不振，哈欠连天，我还以为她失眠，最近才发现，她在熬夜玩手机。”王先生说，母亲告诉他，每天晚上睡觉前，她都会玩手机，打发打发时间，可玩着玩着，自己就忘了时间，“我劝了她好几次，但她还是忍不住玩手机，如果一直这样下去，我担心她的身体健康会出问题。”

不愿成“另类”，赶时髦玩微信

“如果不玩微信，我就成为老朋友们眼中的‘另类’了。”家住合肥市包河区王卫社区的李阿姨说，自己玩手机主要是受老伙计们的影响，“去年10月，老朋友们举办了一次聚会，席间，大家都在玩微信，互相点赞，我用的不是智能手机，也没有微信，所以一直插不上话，特别尴尬。”

回家后，她立即买了一部智能手机，并让女儿教她聊QQ、玩微信，“后来，我又自己学会了刷微博、抢红包……”令她开心的是，成为“低头族”后，她和老朋友们又有了共同话题，“平日里，我们在微信群里聊天、抢红包，可热闹了。”

李阿姨说，以前没事的时候，自己就喜欢出门散步、逛逛超市，如今没事就玩手机，“手机虽然好玩，但老是低头，颈椎有些受不了，女儿劝我放下手机，可一会儿不看手机，我就觉得浑身不自在。”

痴迷玩手机，引发“父子大战”

“我爸实在是太痴迷于玩手机了。”合肥市民刘先生说，自己的父亲以前特别喜欢晨练，不论刮风下雨，都会早起锻炼身体，“可最近半年，他迷上了玩手机，每天早上眼一睁，就开始玩手机，也不锻炼身体了。”

刘先生说，自己的父亲不仅喜欢用手机看新闻，玩微信，还喜欢用手机玩游戏，“斗地主、连连看……

他都玩得不亦乐乎。”今年过年，他又迷上了抢红包，“平日里，就连吃饭的时候，他都在玩手机。”

“因为玩手机的事，我和他还发生了好几次争吵。”刘先生称，父亲有高血压，自己担心他总是抱着手机玩，对身体不好，“我希望父亲，少玩手机，多锻炼身体。”最近，父亲经常在家抱怨自己头晕眼花，“我劝他少玩手机，可他压根不听，为了这事，我们俩还吵了起来。”

低头玩手机，易诱发肩颈问题

“我的颈椎病，都是玩手机玩出来的。”65岁的黄阿姨说，亲戚朋友们都在玩微信，“为了方便联系，我也买了智能手机，玩起了微信，玩着玩着，我便痴迷了，于是每天大部分时间都在低头玩手机，为了缓解颈椎疼痛，我现在每周都要去做按摩。”她说，自己的朋友中，有好几个人和她一样，因为玩手机，出现了

颈椎问题。

据了解，老年人由于肩部和腰部肌肉老化而弹性较差，成为“低头族”后往往久坐不动或保持低头姿势，便更容易诱发肩颈和腰部毛病，因此，老人在使用手机时可稍微调高握手机的角度，尽量平视手机，每次玩手机最好别超过20分钟。

想让老年“低头族”放下手机，子女应多陪伴

对于越来越多的老人成为“低头族”这一现象，国家二级心理咨询师周金妹认为，大部分老人玩手机既是出于与时俱进的心态，又是出于实际需要，比如，与家人多一些共同话题，用微信与子女聊天，通过一些应用软件方便生活。

老人之所以痴迷于玩手机，周金妹认为，主要有三方面原因，首先是老人缺乏来自子女、孙辈的陪伴和关爱，比较孤单，便通过玩手机打发时间；其次，一些老人害怕与时代脱节，所以希望通过手机，不断与时俱进；此外，老人也和年轻人一样喜欢追求新鲜事物。

“子女担心老人痴迷手机，影响身体健康，也是出于对老人的关心和爱护。”周金妹说，老人沉迷于

手机，大多是因为平时在家无聊，找不到事做，另外也反映出一些子女对老人的关心不够，导致他们内心孤独，因此，子女应多陪伴老人，多和他们聊天，多陪他们散步……“一旦子女愿意花时间陪伴他们，老人便自然而然会放下手机，并摆脱对手机的痴迷和依赖，子女们既可以和老人们分享自己在工作、生活中的琐碎小事，也可以选择倾听他们的陈年往事。”

此外，老人自己也应意识到，玩手机应有节制，“老人可以放下手机，并多培养一些爱好，如唱歌、跳舞、养花等，以丰富自己的晚年生活，闲暇时还可以多出门散步，多参加户外活动，不要过分沉溺于手机的虚拟社交圈，而应走出家门，大胆敞开心扉，结识更多的朋友，建立更多的生活社交圈子。”

相关链接：四成网友劝阻过父母玩手机

有调查显示，有49.2%的网友表示父母除正常通讯外，每天玩手机的时间超过3小时，其中有17.9%的网友表示，父母玩手机时长超过5小时。因为长时间玩手机，有69%的网友的父母延迟睡眠时间，50.7%的网友的父母减少了户外健身、娱乐时间，43.6%的网友的父母减少了与家人的沟通，

21.1%的网友的父母产生了重度手机依赖，影响了正常生活。

有49.3%的网友表示父母每天睡醒第一件事和睡前最后一件事都是玩手机；有68.7%的网友表示父母沉迷微信等社交软件。对于父母长时间玩微信的看法，网友态度不一。有47.9%的网友认为父母经常

玩手机不是好事，其中38%的网友认为父母长时间玩微信，影响视力、颈椎等，不利于身体健康；另有36.6%的网友认为父母玩微信可丰富老年生活。

受调查网友中，有42.3%的网友劝阻过父母少玩手机，只有16.9%的网友的父母有改观，25.4%的网友表示劝过父母但没有效果。