

一步步照着做,没看明白的家人们记得先点赞关注。1月24日中午,在城南路的家里,66岁的朱淑芳正对着手机屏幕,专注地跟着短视频博主学做一道新菜,并时不时暂停视频记下调料配比。

在永城,像朱淑芳这样的银发网民不在少数。随着移动互联网快速发展,智能手机深度普及,越来越多老年人跨越数字鸿沟,摇身一变成为玩转各类App的手机达人。

享受数字便利的同时 银发网民

玩转互联网

也面临诸多困扰



老年人玩转手机

放在生鲜平台抢购特价蔬菜,到通过挂号软件为自己预约就医,从用视频通话和远在异地的儿孙面对面聊天,都在不少老人成为喜欢的戏曲视频点赞留言。对于许多老年人来说,网络已然不再只是生活的点缀,而是不可或缺的日常。

然而,纷繁复杂的网络环境也给银发网民带来诸多挑战。在良莠不齐的电子信息围猎下,银发网民也面临着虚假信息、网络消费陷阱等诸多困扰。

短视频平台正成为许多老年人获取资讯的重要渠道。值得注意的是,不少老年人对看似权威的营销号内容深信不疑,转发着毫无依据的养生秘诀、夸大其词的健康警告或未经核实的紧急通知。对此,90后市民王一诺颇有感触,她无奈地向记者表示:自从我爷爷奶奶学会刷抖音后,就总在家庭群里转发一些虚假或者伪科学的短视频。譬如老头能考C7驾照,某食材吃了包治百病等,有时还让全家一起学习。我和他们反复解释这些都是假的,他们也不信。而且他们越喜欢看什么,短视频平台就越推什么。

层出不穷的网络消费陷阱也让银发网民防不胜防。77岁的市民张雄魁向记者反映,平时他会在直播间或电商平台购物。前年,他在某直播间购买了几株蓝莓树苗,并

精心养护,满心期待树苗开花结果。没想到两年过去,树苗长大了,却迟迟不结果。他拍照发给专家咨询,才知道这根本不是蓝莓树苗。

更令人担忧的是,曾经盘踞线下的养生讲座如今纷纷转战线上直播间。商家通过养生保健、食疗调理等内容吸引老年群体,并通过一系列温情话术把老人从直播间引向微信等私域平台,进而推销高价保健品、理疗器械等产品。不少老年人因此蒙受损失。

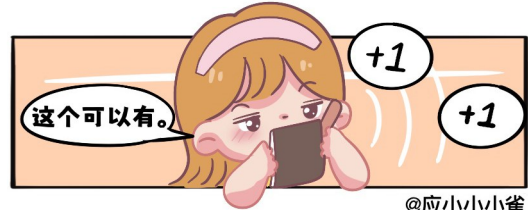
此外,在享受数字便利的同时,部分老年人还患上了手机依赖症。有的人甚至因长时间保持固定姿势玩手机,引发颈椎不适、视力下降等健康问题。前段时间我用手机看短剧,结果看得颈椎病犯了,去医院针灸了几次才舒服点。现在不敢再看了,一看就停不下来。家住香格里拉城市花园小区的退休教师朱女士向记者坦言,本该丰富生活的手机,不知不觉间竟成了健康的负担。

跨越数字鸿沟是起点,走好数字坦途才是目标。这既需要老年人自身提高辨别能力,学会甄别网络信息,规避消费陷阱,合理控制手机使用时长,也需要家庭成员多些陪伴与引导,帮助他们树立安全上网意识,更需要社会各界协同发力,让银发网民安心冲浪,在数字时代收获更多幸福感与安全感。

融媒记者 张曼欣



过腊八



@应小小小雀



策划 陈旭东 漫画 应楚楚

不止是舒适 休闲运动风也可以很时髦

舒适实穿的休闲运动风一直深受时尚博主的喜爱。它既能满足日常通勤、探店出游的舒适需求,又能通过卫衣、运动马甲、阔腿裤等基础单品的组合,打造出松弛又时髦的造型。本期为大家带来一套清爽耐看的休闲运动风穿搭。

模特上半身选用了一件淡卡其色针织衫打底,外搭一件经典百搭的黑色马甲。马甲肩膀处的三条杠设计自带复古运动属性,也能提升上半身轮廓的立体感。

在下半身的搭配上,模特在单品的基础上加入了不一样的风格碰撞。深灰色百褶裙搭配深灰色阔腿西装裤,打造出裙裤叠穿的视觉效果,增加了层次感又不显杂乱。

模特脚上的德训鞋进一步强化了整体造型的休闲复古基调,鞋身简约流畅的线条与低调中性的色调也给人带来干净清爽的感觉。

配饰方面,灰色针织冷帽在颜色上与整体的灰黑色系形成呼应,维持了视觉的连贯和谐。软糯的质感柔化了整体线条,也为造型注入几分慵懒的氛围。

穿搭图鉴



融媒记者 张曼欣 文 通讯员 陈威武 摄 模特 程钰

