

1.6 亿“银发网民”加速“链接”数字世界

山东济南，“50后”果农刘长岭用布满老茧的手握紧手机云台，完成了从传统农人到“短视频达人”的华丽蜕变。

从对着镜头磕磕绊绊“念课文”，到从容讲述果园故事，“老刘”硬是将手机磨成了“新农具”，把短视频拍成了“新农活”。如今，他在多个平台积累了十余万粉丝。借由一方屏幕，他不仅打破了“农产品出山难”的困局，更构建起消费者与土地的信任纽带。

无数相似的“链接”正在发生。截至2025年6月，我国60岁及以上“银发网民”已有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。

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。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。

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。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。

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。“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。

构建新的精神家园

专家认为，随着老年人逐渐跨越数字鸿沟进入“适应期”，其上网动机也从功能性的工具使用转向更深层的情感与精神需求。

“随着家庭结构小型化和退休后社交圈的收缩，互联网成为老年人对抗孤独、维持社会连接的重要通道。”范叶超说，除了便利生活，上网更是为了重新确认自我价值。

一些研究表明，适度上网对老年人身心健康具有保护作用。李娟等人发现，使用手机上网能有效延缓认知衰退，降低患痴呆症的风险。香港大学与香港城市大学对23个国家近9万名中老年人的分析也表明，使用互联网与更高的生活满意度、较少的抑郁情绪有关。

网络对老年人的改变不止于个体层面，还悄然渗透家庭关系，一定程度上弥合代际缝隙。随着城市化进程加速，“退居人生二线”的老年人与忙碌的子女之间形成一面无形的墙，共同话题日益稀缺。而网络为许多家庭提供了新的交流纽带，改变了疏离关系。

“数字反哺”改善了不少家庭成员的相处模式。复旦大学老龄研究院教授申琦说，家庭成员往往是老年人上网遇到困难时的第一求助对象。在教与学的互动中，子女成了“老师”，父母成了“学生”，这种角色互换打破了传统家庭关系的固化模式，增加了深度、亲密的互动，让疏离的亲情重新紧密起来。

对一些老年人来说，互联网甚至意味着人生“二次开源”。互联网为老年人提供了打破年龄标签、重新发现自我的舞台。“互联网让老年人有机会调动学习能力、满足情感需求，进一步参与社会活动。”北京大学人口研究所所长陈功说。

数字红利背后的迷茫和烦恼

截至2024年末，我国60周岁及以上老年人口已达3.1亿。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。

阻碍首先来自不可逆转的生理衰老。

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。

深层阻碍则来自大脑的衰老。

多项研究显示，随着年龄的增长，神经元和突触可能出现丢失和变化，会一定程度影响神经网络的功能。这意味着老年人反应能力变慢，接收与处理新信息的速度变缓。

生理机能下降的同时，心理上的无安全感也构成一重屏障。

中国老龄科学研究中心老龄社会与文化研究所所长李晶在调研中发现一个现象：部分老年人使用两部手机。一部不插卡，专门用来刷视频、看新闻；另一部插卡，用来联络亲友，只绑定小额银行卡。

“他们认为不插手机卡就能切断骗子窃取财富和隐私的路径，是一种保护性的物理隔离。”李晶说，在网络与现实间设置一条“楚河汉界”，反映了老年人对网络安全缺乏信任。

“防御性上网”源于不少老年人的科技恐惧——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—69岁上网老年人中有超四成遭遇过网络欺诈。

“年龄越大，老年人的信息甄别与风险防范能力越低，使得他们对精心设计的网络骗局、‘标题党’新闻、网络谣言等缺乏抵抗力。”南开大学经济学院教授原新说。

根据最新一次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报显示，我国独居或仅与配偶居住的老人占比已近六成。他们对数字连接需求迫切，但获得的技术支持却往往有限。

传统生活经验在数字规则面前失效，身边又无人可依。杨晓琴认为，这种“技术性断供”的后果，令老年人产生“失控感”。在生理老化、心理失衡、家庭结构变迁等之外，数字环境的不友好构成对老人上网另一重阻碍。

“技术发展的价值导向，要以增进人类福祉、促进社会公平、保护个人权益为目标。”申琦认为，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。

拥抱有温度的数字世界

帮助老年人融入数字社会，不仅要教他们点按键，更在于共同营造一个包容、尊重的数字生态。王莉莉等专家提出，这是一项需要系统推进的社会工程，以政府为主导、多元主体协同发力。

政策的顶层设计，是筑牢包容性数字生态的基石。

近几年，我国相继出台多项政策，着力建设兼顾老年人需求的智慧社会，推进智能化适老服务，开展防范网络诈骗宣传教育，提升老年人的数字素养和网络安全意识。

《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出，保留老年人熟悉的传统服务方式，加快推进老年人常用的互联网应用和移动终端、App应用适老化改造；国务院办公厅印发的《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》要求，坚持传统服务方式与智能化服务创新并行，切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难；反电信网络诈骗法专门提及加强对老年人反电信网络诈骗宣传教育。

陈功认为，政府扮演着“定规矩”和“强引导”的核心角色。例如，通过立法保障数字权益、制定强制性的网络改造标准、构建激励与约束并存的生态系统等，为企业和社会力量划定清晰的行动框架。

平台企业的主动作为，也是破解适老化困境的关键。

在互联网发展的前半程，许多产品设计以年轻用户为中心，老年人长期处于被忽视的边缘。在新的互联网发展阶段，老年人的需求应被更多地“看见”。

多位专家认为，作为老年人上网的主入口，互联网平台必须打破“年龄偏见”，邀请老年人直接参与产品设计，使其成为真正的“用户体验官”。在推出“长辈模式”时，不能仅满足于放大字体与图标，更应优化信息推荐机制，避免陷入单一内容的“信息茧房”，并从根本上精简交互流程，降低操作复杂度。

改变已在诸多场景中发生。

数字银行与网购流程的验证环节逐步简化；打车软件增设行程分享功能，让子女实时知晓父母出行动态，增添一份安心；部分手机厂商及软件企业推出“远程协助”“亲情关怀”功能，获得授权后子女可远程操作父母手机界面，实现“手把手”教学……

截至2024年末，全国已有超过3000家与老年人、残疾人生活密切相关的网站及App完成适老化与无障碍改造；基础电信企业设立“一键呼入人工客服”尊老专线，累计服务近6.5亿次；针对新型诈骗手法发送的公益提醒短信更超过200亿条。

社区的基层支撑，为老年人搭建了“触网”之桥。近年来，我国多地探索“时间银行”互助养老模式，低龄老人和年轻人作为志愿者，为高龄老人提供智能手机教学等助老服务，服务时长以“时间币”形式记录于区块链或数字平台，未来可兑换相应服务或实物。这一机制既促进代际融合，也激发了社区内生动力。

家庭的情感赋能，则是老年人“敢上网、爱上网”的底气。

每个人都终将老去。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。愿我们每个人银发渐生之时，都能在更有安全感、温度与尊重的数字世界从容前行。

（据《新华每日电讯》记者/朱高祥、魏冠宇、吴燕霞、李亚楠）