

健康视点
主持人
天津市新闻名专栏

曾经年轻人手把手教父母使用智能手机,如今老年人上网交友、购物的能力已经不输年轻人。与此同时,人们也发现手机正在侵蚀老年人的生活。不少老年人每天手机不离手,网购、刷短剧、看直播,吃饭、睡觉、坐公交都在“刷刷刷”,眼睛模糊、颈椎病、腰椎病已抛到脑后,整个人绑定在手机里,不仅影响了身心健康,有些还引发了家庭矛盾。

第56次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2025年6月,我国60岁及以上银发网民规模达1.61亿人,互联网普及率达52.0%。其中超七成退休老人日均使用手机超4小时,更有甚者日均刷屏超6小时。天津市安定医院老年科病区主任白凤凤主任医师表示,老年人对手机的依赖有多重原因。生理上,随着年龄增长,老年人的自律能力和冲动控制能力会有所下降。同时,退休后时间结构消失,缺乏稳定的兴趣活动和社交安排,刷手机则成为“最便捷且低成本消遣方式”。需要强调的是老年人手机成瘾不是老年人的“错”,而是个体孤独、家庭结构变化、平台算法推动、社会支持不足共同作用的结果。解决这个问题,需要的是理解而非指责,是陪伴而非管控,老年人“防沉迷”最好的方式是真实的关心和陪伴。

自控力低孤独焦虑平台助推
老年人常孤寂更易手机依赖

白凤凤说,生活中,适度上网能丰富老年人的生活,缩短与年轻人的距离,即使手机使用时间较长,只要不影响正常生活并无大碍。但如果老年人出现“不刷手机就特别烦躁、生活空虚、影响睡眠”等表现,就可能具备了医学上的“行为成瘾”特征。从精神医学的角度来看,老年人手机成瘾确实属于心理依赖问题,而且在临床上越来越常见。尽管很多老年患者可能并不会因为长时间使用手机就诊,但越来越多的老年患者就诊时,家属会表述老人每天离不开手机。他们或是沉迷网络购物,或是刷短视频、看直播停不下来,有的老人退休金都用来“买买买”,家里堆积了数不清的生活用品、小零食、保健品,还有的老人每天停留在各种直播间,热衷收红包、给主播送礼物打赏。也有一些老年人不能理解直播含义,分不清现实与网络世界,认为主播就是在和自己一对一聊天,他们甚至会去

专家谈病

别让低头刷手机
伤害老年人颈腰椎
牢记四个小技巧看手机护脊柱

如今智能手机早已成为不少老年人的“新伙伴”:刷短视频学家常菜、同远方子女视频通话、在老同学群分享日常,线上挂号、查资讯也都方便省心,手机给晚年生活添了不少便利。随着智能手机深度融入老年生活,因长期低头刷手机姿势不当诱发颈肩腰腿痛的老年就诊患者逐年增多,这种现象催生了一个新名词——“老年手机脖”,原本大家印象里年轻人高发的颈椎问题,正在悄悄找上老年群体。

不少老年人有认知误区:自己不动脖子,只是坐着看看手机,怎么会伤到颈椎?实际上,随着年龄增长,老年人普遍存在骨量流失、肌肉力量下降、椎间盘退变的问题,长期低头姿势给骨骼带来的负担,远超日常感知。人体头部重量约5公斤,低头时,颈椎需要承受的等效拉力会随低头角度增大快速上升:低头15度时等效负重约12公斤,低头30度时增至18公斤,低头60度紧盯屏幕时,颈椎等效负重接近27公斤。年轻人肌肉弹性好,连续低头1小时休息后就能缓解,但不少老年人颈背部肌肉力量较青壮年下降近一半,长期前倾低头,很容易让颈椎自然生理曲度变直甚至反弓,初期只觉得脖子发僵、转头时有弹响,总当成“落枕”不在意,时间久了就会出现肩背酸胀发麻、转头受限,甚至部分人还可能因颈部血管受牵拉刺激,引发头晕、睡眠变差。

除了颈椎,腰椎与关节的损伤也常被忽略。很多老人刷手机时喜欢在沙发上躺着,腰塌弓的姿势,腰椎承受压力可达站立时的两倍。长期单手握持手机、反复滑动屏幕,还容易诱发腕部腱鞘炎、手指“扳机指”;侧躺举手机的姿势会让两侧肩膀受力不均,久而久之就会出现单侧肩膀僵硬、关节慢性劳损等问题。更值得警惕的是,久坐

网购 刷短剧 看直播 签到领红包
老年人沉迷手机 “行为成瘾”伤害身心

专家指出:“防沉迷”最好的方式是关心和陪伴



看手机已成为老年人生活的重要组成部分,若使用不当,对老年人身心都会造成伤害。

线下寻找主播。

“在我的门诊中,很多老年人沉迷手机的背后是空巢带来的情感真空。子女不在身边,老朋友逐渐减少,手机成了‘最方便的情感替代品’。另一个重要原因是对健康的焦虑。很多老年人热衷于在直播间听‘专家’推荐、购买‘特效保健品’,本质上是对衰老和疾病的恐惧在驱动。还有一部分老年人存在‘落后焦虑’,担心自己不会用智能手机就‘被时代抛弃’,这种焦虑反过来也加剧了对手机的依赖。”白凤凤说,“除了自身因素,平台的精准推送也是老年人深陷手机‘信息茧房’的重要原因。担心身体健康就推保健、医疗、养生,喜欢做饭就推主厨直播、厨艺视频,表现孤独就推家庭短剧、‘家人们’‘爸妈’喊不停的主播,还有‘签到领红包’‘刷视频赚零花钱’,一步步套牢老人参与,这些定制陷阱让老年人‘根本停不下来’,不知不觉中数字过劳、‘行为成瘾’。”

久用手机影响认知社交能力
每日超6小时痴呆风险大增

“长期沉迷网络虚拟世界,会影响老年人的身心健康,导致老年人认知退化、社交能力弱化、情绪认知偏差。”白凤凤说。在身体层面,老年人对手机的“承受力”远低于年轻人。长时间盯手机容易加重或诱发老年常见眼病,侧躺或平躺看手

机更会加重眼部调节负担。在黑暗环境中长时间看手机,甚至可能诱发闭角型青光眼,导致不可逆的视力损害。颈椎方面,当头部前倾角度达到60度时,颈椎承受的压力超过正常状态数倍,对本就有退行性改变的老年人更是雪上加霜。蓝光还会抑制褪黑素分泌,打乱睡眠节律,而睡眠不足又会引发记忆力下降、情绪波动、免疫力下降等连锁反应。

更需警惕的是,过度使用手机会对老年人带来认知损害。2026年《老年痴呆危险因素与预防策略专家共识》明确指出,过度数字媒介使用会加速海马体和额颞叶等关键认知脑区萎缩。临床上表现为主动思考减少、语言表达变得呆板、思维逻辑僵化。同时强调,老年人每日数字媒介使用时长超过6小时会显著增加认知功能衰退风险,其机制包括扰乱慢波睡眠、影响Aβ与Tau蛋白代谢(目前认为阿尔茨海默病的主要病因)清除以及久坐行为协同增加心血管代谢风险。

在心理层面,长期沉迷手机的老年人现实社交能力可能逐渐退化,甚至陷入“越刷越孤独”的状态,具体表现为不愿意出门见人、对邻里活动失去兴趣、与家人沟通减少,甚至分不清网络与现实。另外,老年人长时间被动浏览短视频替代了阅读、思考、手工操作等主动认知活动,信息辨别等认知能力逐渐下降,对冠以“专家”“研究”字样的信息



医生提醒

老年人长时间看手机易视疲劳干眼
科学用眼坚守“20-20-20”原则

近年来,随着老年群体手机使用时长持续攀升,老年人视疲劳、干眼症等眼部不适日益高发。天津市眼科医院视光中心临床测试部主任陈晓琴表示,老年人眼部机能本就衰退老化,过度使用手机,对眼睛的伤害远大于年轻人。她提醒老年人,长时间使用手机后,出现短期内视力骤降、视物模糊加重,要及时就医排查。

陈晓琴说,步入老年后,人体眼部结构和功能会自然老化,眼部调节能力大幅下降,眼睛耐受疲劳的能力显著降低,长期过度使用手机,会直接诱发视疲劳。出现视物模糊、眼酸眼胀、眼部干涩、有异物感等症状,严重时会引起持续性眼痛、偏头痛,影响日常视物和生活状态。另外,老年人长时间近距离紧盯手机屏幕,眼球持续处于紧张调节状态,眨眼频率大幅降低,泪液蒸发过快、泪膜稳定性下降,叠加睑板腺老化退化,也极易引发干眼问题,表现为视力波动、干涩感、眼睛灼烧、眼红、畏光等。如果长时间在黑暗环境中看手机,屏幕强光与黑暗环境形成强烈反差,还会造成眼压波动,诱发青光眼。对于患有糖尿病、高血压的老年群体,过度用眼引发的眼部疲劳、眼压波动,还可能加重眼底血管负担,增加视网膜、眼底病变、眼中风风险。

针对老年人群眼部生理特点,陈晓琴给出了使

容易深信不疑。临床上有不少老年人因为沉迷“养生偏方”而延误正规治疗,或者因为轻信直播间的“家人”而陷入消费骗局。

老年人日用手机别超3小时
家人用理解和陪伴替代手机

白凤凤表示,帮助老年人离开线上,更多地进入现实社会需要家庭和社会、企业的共同努力。时长方面,她建议老年人每天看手机控制在2小时到3小时。

场景方面,有几个“不”的建议:不在黑暗环境中长时间看手机,尤其是关灯后;不侧躺或平躺看手机;不在吃饭时刷手机,影响正常进食和家庭交流;不在睡前1小时刷手机。

行业方面,核心是“约束算法权力”。有专家建议,平台对老年人账号可以实施“反成瘾机制”:关闭“无限滚动”功能,每隔一段时间强制弹出休息提示;向60岁以上用户推送医疗、投资类广告则进行严格监管和审查。同时,应加强AI标识监管,让老年人能够识别内容是否由AI生成,减少信息误导的风险。

社会支持角度方面,很多老年人沉迷手机的一个重要原因是“找不到别的娱乐方式”。社区可以组织开展线下文化活动,组建邻里互助小组,为老年人创设不同类型的社交场景,让他们的生活有更多选择。

白凤凤还特别提醒,很多老年人过度玩手机填补的不是“无聊”,而是“情感空缺”。单纯告诉老人“看手机伤眼睛”,几乎不会有效果。因为伤身是慢性的、远期的,而孤独是当下的、每天都要面对的。家人帮助老人放下手机,从线上回归线下,关键是“先理解,再替代,不硬戒”。第一步是共情,不要一上来就说“你别看了”,可以先问问:“最近在看什么?是不是觉得待着闷?”第二步是提供平替,用真实的人际连接替代虚拟连接,家庭层面最核心的是“陪伴替代”,比如每周一次固定的家庭聚餐,陪老人逛一次公园。鼓励老人培养动手动脑的兴趣(书法、园艺、手工)、教会老人用手机做“主动”的事情,比如和子女视频、学习新技能,而不是只“被动刷”。第三步是管理,儿女可以帮助老人关闭推送功能,设置手机老年人友好模式或者设置使用时长提醒。还可以和老人一起建立简单的手机使用规则。

如果发现家中老人出现明显的“行为成瘾”特征,比如不刷手机就坐立不安,影响正常生活、情绪明显受手机内容影响,建议带老人到精神科或心理科评估和咨询,这不是“小题大做”,而是及时的专业支持。

记者 赵津

健身养生

空腹运动风险不容忽视
餐后中等强度运动更安全

想控制体重、改善代谢的人,可能都纠结过一个问题:到底该空腹运动,还是吃完饭再运动?有人说空腹运动“燃脂翻倍”,也有人说空腹运动伤身体、容易反弹。两种说法听起来都有道理,市人民医院健康管理中心的专家表示,尽管空腹运动,身体燃烧脂肪的比例更高,但低血糖风险不容忽视,因而对于大多数人来说,餐后进行中强度运动,是更安全、可持续的选择。

空腹运动通常指早上起床后,还没吃早饭就去跑步、骑车或做其他有氧运动。餐后运动是指吃完饭(通常1小时至3小时)再去运动。从脂肪燃烧角度看,空腹运动时,人体经过一整夜睡眠,身体里的糖原(储存在肝脏和肌肉里的“备用糖”)已经消耗得差不多,血液里的胰岛素水平也很低。此时运动像汽车油箱快见底了还坚持开,身体只能动用更多“备用油”(即脂肪。而餐后运动时,血液里还有不少葡萄糖,肌肉里的糖原较充足,胰岛素也高,身体会优先用糖。此时运动则像汽车刚加满油再上路,脂肪燃烧的比例就没那么高了。除了燃烧脂肪,空腹运动在肌肉细胞里还会触发一些独特的分子反应,让肌肉发出“缺糖”的信号,这个信号可能让肌肉以后更擅长“吃糖”。虽然空腹运动在“燃烧脂肪”和“肌肉分子反应”上有优势,但长期减重和代谢改善的效果并没有大的差距。原因可能是空腹运动时多烧的那部分脂肪,身体会在接下来的24小时减少脂肪氧化来补偿。而空腹运动后饥饿感更强,更容易在早餐、午餐时多吃。另外,空腹运动后皮质醇(压力激素)会升高,可能对长期减重产生不利影响。

需要强调的是空腹运动的潜在风险不容忽视。空腹运动时糖原储备低,对于使用胰岛素或胰岛素促泌剂的糖尿病患者以及有心血管基础疾病的人群,容易诱发低血糖。而空腹状态下糖原储备不足,身体可能分解肌肉蛋白来供能。长期如此会导致肌肉量下降,而肌肉减少又会进一步拉低基础代谢,形成“减脂没减成、反而掉肌肉”的恶性循环。需要特别注意的是,女性长期高强度空腹运动叠加热量摄入不足时,更容易出现月经紊乱、排卵异常,甚至闭经。

餐后运动虽然没有持续的“烧油效应”,但也有其优势。首先,运动表现更好。糖原充足意味着能跑得更快速、更远,力量训练也能上更大的强度。同样一次运动,总消耗可能反而更高,长期累积的训练刺激也更强。其次,血糖控制更稳。美国运动医学会(ACSM)的共识指出:无论强度或类型,餐后运动都能更有效地压低餐后血糖峰值。对2型糖尿病患者和胰岛素抵抗人群来说,餐后1小时左右开始的中低强度运动,是很好的降糖手段。最后,食欲调控更有利,研究表明,空腹运动可能导致主观饥饿感显著升高,能量消耗明显降低。而餐后运动不容易饿,总热量摄入更稳定。

餐后运动在安全性、血糖管理和食欲调控方面更具优势,是适合绝大多数人日常运动的首选方式。空腹运动虽然在某些代谢指标上有独特价值,但它的风险明确,更适合血糖正常、无基础疾病且进行低强度、短时运动的人群。

通讯员 姜佳慧

健康红绿灯

一顿淡水鱼生
3人感染肝吸虫
共同就餐人员无症状也须同步筛查

亲友聚餐,选择食用淡水鱼生。可一口鲜美的背后,却暗藏着寄生虫感染的健康风险。25岁的潘潘(化名)在天津求学。亲人们津相聚,为招待远道而来的弟弟,小潘邀约同学一同聚餐,食用了淡水鱼生。两个月后,小潘开始反复不明原因发热,起初以为只是普通感冒,对症处理后体温依旧反复波动。他辗转多家医院就诊,检查发现嗜酸性粒细胞显著升高,这个异常指标引起医生重视,随即转至市第二人民医院急诊科,排查寄生虫相关问题。

接诊的刘亚敏主任医师仔细询问生活及聚餐史,小潘回忆起了那次食用淡水鱼生的聚餐经历。结合发热、嗜酸性粒细胞升高的临床表现,医生高度怀疑小潘是食源性寄生虫感染,经病原学检测,最终确诊为华支睾吸虫感染,也就是常说的肝吸虫感染。

刘亚敏说,只要共同食用过淡水鱼生,无论有无上腹部不适、嗜酸性粒细胞升高,都建议完成相关筛查,避免漏诊无症状及轻症感染者。小潘起初心存侥幸,觉得共同就餐的其他两人没有发烧,应该不会被感染。可筛查结果令人意外,小潘的弟弟、同学双双确诊肝吸虫感染。弟弟全程没有任何不舒服,同学仅有轻微腹部隐痛,一直当成胃病调理。后续3人完善腹部影像、肝功能等检查评估,接受规范驱虫治疗。经过足疗程系统治疗,3人症状全部缓解,嗜酸性粒细胞恢复正常,病原学指标转为阴性。

据刘亚敏介绍,华支睾吸虫(肝吸虫)是我国重要的食源性寄生虫。不止野生小鱼,市面上养殖的常见淡水鱼也可能携带囊蚴,即使去掉鱼内脏、鱼胆,也清除不掉藏在鱼肉肌肉层的囊蚴。草鱼、鲤鱼、麦穗鱼、鲫鱼等常见淡水鱼的鱼肉肌肉内,都可能携带肝吸虫囊蚴。很多人存在认知误区,认为蘸芥末、倒酱油食醋、白酒浸泡、短时间腌制,就可以杀灭寄生虫。这些方法都无法杀死肝吸虫囊蚴,只有彻底高温烹煮熟透,才是杀灭囊蚴最有效的手段。

刘亚敏特别提醒,华支睾吸虫感染是胆管细胞癌明确的危险因素。囊蚴进入人体消化道后,会进一步发育迁移,最终寄生在人体肝胆管内。虫体长期在胆管内寄生,持续刺激胆管组织,会反复诱发胆管炎、胆结石、肝纤维化。不少患者早期症状轻微,容易被忽视,待到出现严重胆道并发症已迁延多年。生食、半生食淡水鱼,是肝吸虫感染最主要的途径,所有淡水鱼类务必彻底煮熟后再食用。如果曾经生食过淡水鱼,出现嗜酸性粒细胞升高、上腹部反复不适等情况,要及时到正规医院排查寄生虫感染。

通讯员 吴曼莉