



超九成受访大学生助力长辈数字生活

——期待互联网应用完善适老化机制,筑牢安全防线

实习生 何 烨 张子迈
中青报·中青网记者 刘俞希 卞心怡

刷短视频看养生知识、和老姐妹分享广场舞电子教程、在微信群里抢红包……南阳理工学院沈思陶的母亲是一位70后，在互联网上“冲浪”已成为她的日常。

吉林大学的于春的姥爷是一位年过八旬的银发网民。从只会使用浏览器查看新闻，到频繁使用小红书、抖音等社交平台，“我的家人很快发现在这些平台中检索问题非常便捷，他们也喜欢在这些平台上看些短剧调剂生活”。在于春看来，这些平台聚合了大众的生活经验和丰富的文娱资源，在很大程度上扮演着长辈的生活“百宝箱”。

近期，中国青年报·中青校媒面向全国大学生发起关于长辈数字生活的问卷调查，共回收有效问卷2786份。调查结果显示，93.11%受访大学生表示他们的父母或长辈愿意学习使用与时俱进的互联网产品。中国互联网络信息中心发布的最新《中国互联网络发展状况统计报告》显示，政府高度重视老年群体惠享数字红利，银发群体已深度共享数字发展成果。统计显示，截至今年6月，我国60岁及以上银发网民规模达1.61亿人，老年群体互联网普及率达52.0%。

拥抱“网”事:社交、购物、短视频构建长辈数字生活

刚上大学时，北师香港浸会大学的马一凡可以感受到父母对于网络的抗拒和排斥。每次父亲给她生活费时，会特别叮嘱：“你一定要把钱转到银行卡上，放在社交媒体的钱包里不安全。”如今，已经攻读硕士学位的她发现，父母使用互联网产品的频率越来越高，不仅会使用社交媒体、用上了地图软件，甚至还会自己剪辑视频、在购物平台上下单。

马一凡清楚地记得，以前父母一直不会使用地图软件。转变发生在她上大三那年，在身边人的影响下，父母发现了地图软件的便捷，“甚至还换上了特别的语音播报包”。她的母亲则喜欢上了社区团购小程序，“在上面买菜还挺方便的”。

中青校媒调查显示，在众多数字平台中，社交软件、短视频平台以及购物App在长辈中的普及度较高，短视频（72.43%）是长辈获取网络内容的最主要类型，新闻资讯（67.48%）、健康知识（60.01%）、购物（58.33%）也都是他们关注的类别。

南京医科大学章万钰的父母平时爱刷短视频，最关心的是健康话题和教育话题。“他们想了解我的生活状态，但是经常不知道从何聊起，而短视频平台中校园生活相关的视频让他们觉得自己与我的距离更近了。”此外，自章万钰学习临床医学专业以来，长辈经常向他分享医学相关的视频，希望他能够运用自己的专业知识为他们解惑。

中青校媒调查显示，83.74%受访大学生认为，对长辈而言，互联网产品的操作简易性至关重要；此外，风险防范力（67.59%）、内容可信度

（64.90%）、功能实用性（53.95%）、情感联结感（41.71%）也都是他们使用时关注的重点。

在运用短视频平台与长辈交流的过程中，章万钰逐渐意识到，这不仅提升了家人融入数字生活的程度，而且在很大程度上促进了他和家人之间的情感流动。“现在我的家人对于各大互联网应用的特点都非常了解，比如他们知道，在微信公众号、新闻客户端和知乎等软件中，可以获取较多知识科普型文章，他们在我交流讨论这些内容时也给了我很多启发。”有时家人提出的问题也会触及他较为陌生的知识领域，在求证学习的过程中，他与家人都颇有成就感。“在生活领域，长辈是我的引路人；而在专业层面，我更像是他们的引导者。”章万钰说。

让马一凡没想到的是，她的父母如今也悄然跟上了“AI热”。早在两年前，当马一凡正为本科毕业论文焦头烂额时，爸爸就点拨过她，“这些复杂的资料和毕业要填的一大堆文件，现在都有AI工具能帮你处理了，可以试试看。”此后她发现，父母对这类工具的应用还挺熟练的——爸爸会用AI处理一些工作上的数据，妈妈则在撰写一些工作材料时，习惯借助AI来梳理思路。爸爸还跟她提过：“其实你的论文初稿，也可以用这些工具先理一理框架、顺一顺文笔。”

隐忧浮现:隐私泄露、伪科学、诱导消费成主要风险

沈思陶也察觉到，长辈在拥抱数字生活时难免“步履蹒跚”。“有一次我妈差点被一个伪装成官方网站的钓鱼网站骗了，就为了领一个所谓的免费礼品，输入了个人隐私信息。幸好她上网遇到问题时习惯性地问我，才及时止损。”

中青校媒调查显示，隐私泄露（69.10%）、金融交易风险（63.32%）和误导性医疗健康信息（61.06%），

受访者采取哪些方式守护长辈的“数字生活”：

安装国家反诈中心App	69.74%
教授其如何核实信源或使用事实核查工具	49.43%
设置“亲情守护”功能	30.90%
分享辟谣文章/视频	44.36%
录制操作教学视频或制作指南	29.25%
推荐可靠平台	35.89%
尚未干预	9.08%
其他	0.22%

是受访大学生担心父母可能遭遇风险的场景。

“我希望长辈能够充分拥抱数字生活，但又担心嘈杂的网络平台会误导他们。”由于看到许多软件会自动跳转购物页面或软件下账页面，于春愈产生了这样的矛盾心态。

“他们并不了解这些广告中的‘隐藏套路’，常在不知情的情况下‘同意’了某些条款，直到开始被扣费才发觉问题。”此外，于春表示，长辈虽然能够较快辨认出粗劣的骗局，但是听到似乎天衣无缝的话术时，也会有所动摇。“通常来说他们会询问我能否支付时，他们其实已经在考虑为眼前的产品买单了。”

章万钰也注意到，在各大短视频平台，质量良莠不齐的医学科普视频充斥其中。这些视频中虽然不乏名副其实的从业者，但也有许多账号运营者通过传播虚假信息来获取流量。“有的博主振振有词地表示，某些水果蔬菜不能吃，实际上只片面强调了这些食物的部分特性，而这样存在争议的内容反而能获得很高的转发量和讨论度。”更令他担忧的是，有些骗局打着“医学专家”“医学博士”的旗号诱导中老年群体，甚至从中渔利。章万钰身边有不少长辈患有基础病，被推送了所谓的“特效药”视频时，就会半信半疑地询问他。

到了解决，援疆教师们也获得了更多的支持和保障。

初次来到新疆克拉玛依的契机，也许是“急人之所急”，也许是“心灵疗愈”，但正是这次援疆之行，在霍玉芬心中播下一颗种子——她要尽自己所能为新疆地区的教育事业贡献力量。

2022年3月，霍玉芬响应号召，参与教育部实施的“高校银龄教师支援西部计划”。在中国石油大学（北京）克拉玛依校区文理学院领导的力邀下，她几乎没有任何犹豫，就签署了计划书，跨越3000多公里，再次抵达克拉玛依：“虽然干不了守边疆的事儿，但能干点建设边疆的事儿。”

她挂念着克拉玛依的人和事，保存好的教材、资料和课件，时刻准备着在需要时跟随她回来。再次回到克拉玛依就和“回家”一样，她期待着尽自己的绵薄之力，让“家”里的法学教育越来越好。

霍玉芬的课很受欢迎，她开设的校公选课往往“秒没”，学生们对课程评价极高，说霍老师讲课认真负责、教得极好。霍玉芬也因此收获了一群“迷弟迷妹”。

第一节课上，她问谁想当课代表，会有一片同学举起手；有的课程甚至开课前就有学生发来短信表示想当课代表，她只好按照短信先后来确定。“对一位一辈子从事教育事业的老师来讲，这是莫大的鼓励。”

“和霍姐交流似乎总能被理解，很轻



视觉中国供图

“这些视频用精心打造的话术和场景抓住了长辈的身心需求，医学知识储备不足的人非常容易陷入骗局。”

马一凡的父母也曾让她陷入担心。大一时，父母给她发的一条链接把她吓了一跳。那时候马一凡超出了健康体重20斤，父母出于关心，为她寻找减肥产品。那条链接里正是减肥药品。马一凡经过搜索发现，该减肥产品的成分主要是泻药，“但价格竟然是2万元，我立即制止了他们下单。”

中青校媒调查显示，难以辨别信息真伪（46.66%）是受访者的长辈在数字生活中遭遇的最普遍问题，轻信养生“伪科学”（42.71%）、购买直播间“三无产品”（37.11%）、过度刷短视频影响作息（32.66%）、过度依赖平台推荐（27.67%）等，也都是他们曾经遇到过的情况。

马一凡认为，当身边长辈坚信算法推荐的保健品时，背后的心理是对于健康的焦虑。“现在的大数据也很可怕，分析出长辈的年龄后，就会推荐保健相关信息，甚至会让老年人觉得这样的推送就是他们可以抓住的‘浮萍’。”她还发现，一些互联网产品和信息提供的情绪价值，也让长辈深陷其中。马一凡以她的小姨举例，“她听到直播间的主播喊她‘家人’，就会很开心。”

反哺进行时:年轻人助力提升长辈数字素养

为了尽可能减少诱导性信息对家人的干扰，于春养成了定期检查他们手机应用的习惯。她还为此将他们的手机应用开启了青少年模式，以此过滤掉一部分有害信息；她还会用其社交账号检索不同话题，并给低质量话题点击“不感兴趣”，尽可能不让长辈陷入“信息茧房”之中；她也会查看长辈的手机是否被安装了垃圾软件或来源不明的小程序。

“虽然我会向长辈解释这些骗局的底层逻辑，但是很多时候，他们并不能全然理解。”于春察觉到，面对花样繁多的垃圾信息，长辈们对于使用电子产品的信心

在降低；而由于当前许多应用尚未建构起完备的适老化信息净化机制，她常常在“孤军奋战”中感到些许无力。

在沈思陶看来，很多平台的青少年模式相对成熟，但真正适合老年人操作习惯，能有效过滤虚假、诱导信息的长辈模式还远远不够完善。他希望科技企业能承担起更多社会责任，设计更直观、更安全的界面，建立更有效的信息筛选和风险提示机制。“让技术真正成为连接亲情的温暖桥梁，而不是一道冰冷的鸿沟，这需要我们年轻一代的努力，更需要整个社会的智慧与关怀。”

中青校媒调查显示，超九成受访大学生曾指导过父母使用数字工具，在面对父母或长辈轻信存疑信息时，过半受访大学生会选择立即指出错误。为了保障长辈的数字安全，69.74%受访大学生为其安装国家反诈中心App，49.43%教授其如何核实信源或使用事实核查工具，44.36%向其分享辟谣文章或视频。此外，推荐可信平台（35.89%）、设置“亲情守护”功能（30.90%）、录制操作教学视频或制作指南（29.25%）也都是受访大学生提升长辈数字素养的举措。

马一凡为父母下载了国家反诈中心App，并且经常将可靠的官方媒体发布的相关新闻转发给父母。现在，她发现父母对她的信任度越来越高。她希望学校可以开设一些跨代教育的课程，将代际的数字沟通与反哺纳入相关课程，从而掌握和长辈沟通数字问题的意识和技能。

章万钰则在家庭中主动承担起医学知识传播的责任。“我会教父母辨认医学、保健类账号的可信度，比如有职业认证的账号内容往往较为可信。我还会推荐他们长期订阅一些视频质量较高的博主。”此外，他也会时不时向长辈转发有益的医学常识，特别是他们在日常生活中容易忽视的健康细节。“老一辈注重节俭，有一些生活习惯从健康角度来看并不可取，比如夏天不舍得用空调、剩菜反复加热和食用。很多医学科普视频中会引用鲜明的案例，原理演绎也很直观，这类视频的提醒效果往往比口头提醒更好。”

“面对新事物，长辈可能会存在或多或少焦虑、惶恐等情绪。如果我们只是以高姿态指责他们不辨真伪，不仅不利于他们融入数字生活，而且会加剧他们的孤独与失落。”而今，有了章万钰的帮助，长辈们在鱼龙混杂的网络信息中得以更加从容。在章万钰看来，破除数字鸿沟之外，更加值得关注的，是长辈内心被尊重和被倾听的持久需求。

江西师范大学的张子丰也有同样的感触。当妈妈对“磁疗床垫”心动时，他会找出医学论文证明其无效性，让科学和数据成为拆穿谎言的“武器”。“要用他们能理解的方式，克服他们使用数字工具的挫败感。”张子丰深知，数字鸿沟背后往往隐藏着长辈对落伍的焦虑。为此，他每天都会花10分钟左右对父母进行潜移默化的引导，定期给父母的手机做“健康体检”，还特意出一些“考题”，比如假装找不到某个设置按钮，请妈妈帮忙。“当她‘教’我时，眼里满是自信的光芒。”

“教会父母独立完成一次网购、成功预约一次医院号源，就像建立了一座座小山的‘数字里程碑’，它们承载的温暖不亚于儿时父母教我骑车时，扶在车后座的手。”张子丰说。

（应受访者要求，于春、张子丰为化名）



令人心动的社团



中国政法大学清风宣讲团

中国政法大学清风宣讲团成立于2023年，在校纪委指导下，由学校纪检监察学院牵头组织，面向全校师生组建，旨在以青年之声传播清廉理念，推动廉洁文化在青年群体中落地生根。宣讲团坚持“青年说清廉”，系统开展理论宣讲和实践教育。通过主题宣讲、微视频创作，清廉课堂进班级、进宿舍、进机关、进基层等形式，持续扩大廉洁教育覆盖面，增强青年学生的纪律意识与责任担当。截至目前，清风宣讲团已组织近百场宣讲活动，覆盖校内外师生上万人次。



南京审计大学未来审计师协会

南京审计大学未来审计师协会成立于1992年，以“激发科研兴趣、活跃学术兴趣、增强专业素养”为初衷，以培养高素质、专业化的审计人才为己任。社团活动包含审计专业类社会实践、趣味审计师潜质大赛等，在弘扬审计文化的同时，提高会员的专业胜任能力。



华中师范大学文学院光未然文化自信宣讲团

华中师范大学文学院光未然文化自信宣讲团成立于2020年10月，旨在传承校友光未然（《黄河大合唱》词作者）精神，讲好中国故事，树立文化自信。宣讲团立足校园、辐射社会，积极在校内开展理论宣讲、红色教育，并开展校外社会实践。宣讲团深入社区、乡村、学校，创新开展“托管+宣讲”、红色研学等活动，服务青少年逾1000人次，撰写多篇调研报告，入选全国大学生进馆会议会议精神志愿宣讲“优秀团队”、全国大学生“两弹一星”精神志愿宣讲团等。



宁德师范学院记者团

宁德师范学院记者团隶属于校团委，成立于1987年4月，是学校历史最悠久的社团之一，是中青校媒会员单位。记者团是大学生发挥专业特长、放飞梦想的重要平台。社团成员生产的图文、视频等不同类型的新闻产品，经常被国家级、省市级主流媒体采用。记者团成员曾入选全国高校可视化融媒专题作品，成员曾在福建省大学生影像大赛、铁塔记者文化节全国大学生新闻采写大赛、“闽东之光”宁德市短视频大赛、宁德师范学院大学生网络文化节等活动中获奖。



江西服装学院新媒体联盟

江西服装学院新媒体联盟由校党委指导，党委宣传部管理，负责学校微信服务号运营。联盟旨在整合校园新媒体资源，畅通信息共享渠道，加强校内各新媒体平台之间的交流互动，实现各媒体之间的资源共享、优势互补、聚合传播，共同策划、创作、传播有利于青年学生健康成长、弘扬社会正能量的新媒体文化产品，用联盟声音讲好江服故事、工匠故事。

梅从政/整理

银龄教师霍玉芬:跨越3000公里的教育坚守

□ 廉静雯 李依纯 苏 蓉
中青报·中青网记者 毕若旭

2022年，从中国政法大学民商经济法学院退休的第二年，霍玉芬启程前往中国石油大学（北京）克拉玛依校区，作为“银龄教师”，踏上一段新的教育之旅。

霍玉芬与新疆的结缘，还要追溯至2018年。彼时她作为教师代表赴新疆，看望刘丹、张东两位中国政法大学首批赴克拉玛依工作的援疆教师。两位老师饱满的课表，让霍玉芬发现，“当地太需要人才了，两位老师的责任很重”。

次年3月，中国政法大学启动新一批援疆教师报名，经济法系是援单位的必修课，合适的教师紧缺。当时，霍玉芬家中亲人接连离世，在巨大的丧亲之痛中，她还要承担起照顾84岁母亲的责任。考虑到她家中情况，民商经济法学院并未征询霍玉芬的意见，但她却起了报名的念头：“课程不能开天窗，当大姐的，我得上啊。”她试探着询问母亲的意见，母亲的反应一如她预料的那样：“我妈说：没问题，妈妈肯定支持你，妈妈陪你一起去新疆吧。我，包括我的家人，从来不会将国家建设的大小事置之身外。”

霍玉芬的母亲不满18岁就加入中国共产党，父亲、弟弟、舅舅、姐夫都是军人，家庭成员中还有人参与过“两弹一

星”研制工作。这样的家庭氛围让家国情怀早已融入她的血脉。

2019年8月，她作为中国政法大学第二批援疆教师，奔赴中国石油大学（北京）克拉玛依校区。

霍玉芬曾多次作为司法委托拍卖、消费者权益保护等方面的特邀法学专家，被最高人民法院执行局、最高人民法院司法案例研究院等邀请参与相关领域的学术研讨和案例研究，并担任中国拍卖行业协会法律咨询委员会委员。她在学术和实务工作上经验丰富，她所著的《信托法要论》《拍卖法要义》是业内的权威著作。带着多年来积累的经验，她参与经济法、竞争法、证券法等多门经济法类法学课程建设，并开展相关专业的知识讲座。

在新疆，不同的环境带来全新的挑战，法大作为后盾的支持、中国石油大学同事们的关心与协作，让那段日子充实且有意义，霍玉芬将之称为一场“心灵疗愈”，让她的生命在工作中重新焕发光彩。

兢兢业业完成教学的同时，霍玉芬也在思考如何动员更多人参与到援疆工作中。在教师职称评定上，霍玉芬向学校反映援疆教师们作出的贡献。“在克拉玛依，法学者师资力量薄弱、教学压力大，来回各地进行学术研讨和交流成本高，我们应该认可3年及以上的援疆教师在受援学校获得的职称，实行一些鼓励性政策。”在她的提议和相关部门的协调下，问题得