# 让“银发族”搭上数字化快车

当前，社会数字化与人口老龄化进程相互交织，如何推动老年群体融入数字社会、享受数字权益，进而实现数字化与老龄化同频共振，成为现今我们面临的一个重要问题。

一方面，数字服务普惠化、数字治理精准化、数字生活智能化构建起更加包容便捷的数字社会。另一方面，建设与庞大老年人口规模相匹配的老龄友好型数字社会迫在眉睫，其关键是把“积极老龄化”理念融入经济社会发展全过程，让“银发族”搭上数字化快车。

何为“积极老龄化”？中国有“老骥伏枥，志在千里”“莫道桑榆晚，为霞尚满天”等古典名句，形容老年人老当益壮、积极进取，反映了积极的老龄观。“积极”是指老年人主动参与社会、经济、文化生活和公共事务，继续为家庭、社区和国家贡献“老年力量”。作为应对人口老龄化的政策主张，世界卫生组织在其发布的《积极老龄化：政策框架》报告中诠释了积极老龄化的具体意涵，即“使老年人获得健康、参与、保障的最优机会以提高生活质量的过程”，由此产生“积极老龄化”的三大意涵——健康、参与、保障。其中，“健康”不只包含老年人身体硬朗，更强调心理健康和社会适应良好；“参与”注重发挥老年人在家务劳动、孙辈抚育、志愿服务中创造的社会价值；“保障”则强调为老年人提供社会支持，维护老年人的尊严与合法权益。

数字技术适老化改造与建设，对于老年人实现“积极老龄化”具有重要意义。生活服务类应用满足了老年生活的基础需求，新闻资讯类应用有助于老年人了解时事、获取知识，社交通讯类软件成为老年人自我展示、社会交往的新工具，休闲娱乐类应用能够排解老年人的虚无感、弥补情感缺失，这些手机应用进一步促进了老年人的线下活动和社会交往。研究发现，适度上网的老年人，在参与休闲活动、社区活动、志愿服务等方面热情更高。

然而，老年人对数字技术的接受和使用过程并不是一帆风顺。进行数字技术适老化改造，首先要解决老年人的数字融入困境。不少老年人对新技术存在畏惧和抵触心理，在出行、购物、就医、办事、求助等方面遇到诸多障碍，社会各界呼吁“帮帮在数字世界中‘掉线’的老年人”。然而，一些老年人刚刚跨越“数字鸿沟”，却又陷入“网络沉迷”的沼泽之中。短视频、小游戏、网络小说在缓解老年人内心孤独感的同时，也成为众多老年人生活的寄托和依赖。越来越多老年人严重依赖移动互联网，过度接触电子屏幕，给老年人带来神经衰弱、眼部病变等健康风险，还容易造成心理负担、激发代际冲突、引发家庭矛盾。此外，在互联网中徜徉的老年人因为空闲时间多、辨别力较弱，也成了网络诈骗、虚假信息、“流氓”软件、健康谣言侵害的对象。

以数字技术适老化推动“积极老龄化”，需要紧密围绕积极老龄化的健康、参与、保障三大意涵，从形式、内容、理念上全方位构建个人—家庭—社会联动的整体性应对机制。个人层面，通过提高操作技能和数字素养来增强老年人“数字自信”；家庭层面，通过代际反哺与“长幼共融”来充分释放“数字反哺”和“代际共融”的优势；社会层面，通过媒体宣传加强对“衰老”的知识普及和舆论引导，改变对老年人的刻板印象和年龄歧视，应用平台加强适老化改造与信息无障碍建设，社区机构开展老年教育与各类交流活动，多元主体协同推进老年人媒介素养教育和数字技术适老化改造，共同构筑老年友好、数字包容的网络空间和社会环境。

在老龄化与数字化相互激荡的背景下，需要通过数字技术适老化改造确保老年人在信息时代不会“掉队”。既要充分考虑老年人使用需求，聚焦高频生活场景和“急难愁盼”问题，真正让老年人想用、能用、会用、敢用数字技术，助力老年人独立、安全、便捷地获取互联网服务和享受数智生活；还要支持数字技术在提高老年人健康水平和生活质量上的创新应用，不断提高老年人的数字生存能力和晚年生活质量，以数字技术适老化助推数字融入，实现数字技术赋能“积极老龄化”。

人民日报2024-5-6