

# 银发族也要玩转互联网？ 互联网适老化改造迫在眉睫

2018年，一则“女大学生为奶奶手绘智能手机说明书”的新闻火爆全网，也让老年人面临巨大数字鸿沟的问题浮现在大众眼前。2021年，工业和信息化部印发《关于进一步抓好互联网应用适老化及无障碍改造专项行动实施工作的通知》，要求相关互联网网站、App在当年9月30日前，参照《互联网网站适老化通用设计规范》和《移动互联网应用（App）适老化通用设计规范》完成适老化及无障碍改造。

4年过去了，适老化改造进展如何？现在的互联网环境是否更适合老年人？还存在哪些亟待解决的问题？

## 为银发族配上“数字老花镜”

在今年1月国新办举行的新闻发布会上，工业和信息化部负责人表示，2024年有3000余家网站和App完成适老化及无障碍改造，助力老年人群体跨越“数字鸿沟”。半月谈记者采访了解到，目前互联网市场上常用的软件大多都已推出“长辈模式”“关怀模式”，不少老年人对此表示“很贴心”。

半月谈记者在受访老人的手机上看到，对比普通模式，老年人模式下大部分App界面变得更简洁，字体、字间距、行间距、按键更大；视频通话之类的常用操作也可以在桌面设置专用按键，变得更加简单；一些短视频页面更简洁，少了很多弹窗广告。

广受称赞的还有微信在“关怀模式”下的“听文字消息”功能。老人王香贵不识字，但在这个功能和语音转文字功能的辅助下，他不但能常与在外地的儿女进行交流，还能用微信朋友圈小范围贩卖自家种的水果。

在技术平台的助力下，老年人纷纷加入了短视频拍摄的浪潮，在数字舞台上尽情地



陕西咸阳市小桔灯公益服务中心的教室，老年学员学习操作智能手机。

展示自己。老年人不但从互联网上学到了养生等知识，也让大量用户甚至是年轻用户成为了他们的拥趸。用户名为“梅英阿嬷”的账号在抖音上分享自己做家务、游玩的日常vlog，拥有120万粉丝，有一条置顶视频获赞303万，在评论区为阿嬷点赞的很多都是二三十岁的年轻人。虽然账号是由晚辈负责运营的，但打动网友的内核是阿嬷不畏老、不服老的心态。此外，一些记录农村老人做饭、带农村老人尝试新潮事物的视频及其账号也受到大量用户关注。

“咱妈真时髦”“咱妈气血真足”……银发族给年轻人带来情绪价值的同时，积极的反馈又反哺给银发族，使他们能以更年轻的心态拥抱生活，网络环境也因为这些隔辈人的可爱互动而变得更加温暖。

## “数字银发”不可只做表面功夫

诚然，目前的互联网适老化改造已经取得了进步，老年人不再完全同互联网社会脱轨，还出现了一批老年“时代弄潮儿”。但半月谈记者采访发现，目前的互联网环境并不完全适合老年人，并且，当互联网与现实生活挂钩时，许多老人还是会一筹莫展。

首先，很多老人不知道有“长辈模式”“关怀模式”，更不知道开启入口在哪里。不少受访老人表示，“长辈模式”是自家晚辈帮忙开启的，自己“根本不知道这个功能”。受访老人薛保兰对记者说，邻居看到她的微信界面字体更大，希望她帮忙把自己的手机也设置成大字体的模式，但她根本不知道为什么不一样，“俩人研究了一下午也没搞懂”。

其次，由于大部分老年人对于互联网信息的辨识力不够，加上算法极易给老年人营造信息茧房，有些平台的内容存在侵害老年人价值观、诱导老年人购买劣质产品的现象，一些老年人还遭遇AI数字人的“杀猪盘”。

受访者林英（化名）告诉记者，她婆婆总被短视频平台推送“儿子儿媳不孝顺，私吞老人财产并赶老人出家门”等相关

内容，并对此忧心忡忡。“本来我们婆媳关系挺好，自从她开始刷这些视频，就感觉婆婆特别提防我们，交流也少了，我挺伤心的。”林英对记者说。

还有一些无良主播打着“清仓处理”“赔本卖”的旗号，向老年人兜售号称能治病的保健品、理疗仪，侵害老人财产的同时耽误了病情。此外，不少老人都面临“看病难”“买票难”等问题，他们因为搞不懂网上挂号、叫号、预约检查、缴费等流程，甚至出现了“怕去医院”的心态；一些老人到了火车站的售票窗口才被告知当天的票已售完，耽误了既定行程。

数字生活的鸿沟，依然横亘在许多银发族面前。

## 银发族“网络的家”有待改造

老年群体不应是数字时代的“陌生人”，他们也渴望通过手机更方便地看病、打车，了解身边的世界。面对这一难题，社会各方都应向老人伸出援手。

首先，应压实平台主体责任，加强平台内容审核监管，让投向老年人的信息具有积极的价值观导向，对虚假不实信息加以管控；如果内容由AI生成，应当具有更明显的标识，以供辨别。

其次，年轻群体应当包容、引导老年群体，多分享一些与数字生活相关的图片、视频攻略，详解如何打车、买票、问诊等内容。

此外，应发挥社区作用，多以社区为单位为老年人开设“数字生活”课堂，在让他们学会使用“长辈模式”等基础功能的同时，也应教他们如何辨别互联网信息的真伪。

教学与心理支持，对老年人顺利迈入互联网大门具有关键作用。耐心、反复、鼓励是核心，不要表现出不耐烦。一次只教一个功能，多次重复。作为教学者，应给予老年人充分的安全感，比如明确告诉他们电子产品“随便点，点不坏”，以消除其恐惧。

当长者们能够真正进入数字社会时，我们将拥抱更有温度更加美好的社会。

本版稿件图文均据新华社

## 114种新药进入 2025年国家医保药品目录

记者12月7日从国家医保局获悉，2025年国家医保药品目录及首版商保创新药目录在广州发布。2025年国家医保药品目录成功新增114种药品，有50种是一类创新药，总体成功率88%，较2024年的76%明显提高。19种药品纳入首版商保创新药目录。

2025年国家医保药品目录纳入了一些弥补基本医保保障空白的药品，如三阴乳腺癌、胰腺癌、肺癌等重大疾病用药；朗格汉斯细胞组织细胞增生症、螯合剂不耐受的地中海贫血症等罕见病用药；糖尿病、高胆固醇血症、自身免疫性疾病等慢性病用药。

纳入首版商保创新药目录的19种药品中，既有CAR-T等肿瘤治疗药品，也有神经母细胞瘤、戈谢病等罕见病治疗药品，还有阿尔茨海默病治疗药品等。

此次调整后，国家医保药品目录内药品总数增至3253种，其中，西药1857种、中成药1396种，肿瘤、慢性病、精神疾病、罕见病、儿童用药等重点领域的保障水平得到明显提升。

## 国家网信办拟规范 网络数据安全风险评估

为规范网络数据安全风险评估活动，保障网络数据安全，促进网络数据依法合理有效利用，国家互联网信息办公室起草了《网络数据安全风险评估办法（征求意见稿）》，于12月6日向社会公开征求意见。意见反馈截止时间为2026年1月5日。

征求意见稿指出，处理重要数据的网络数据处理者应当每年度对其网络数据处理活动开展风险评估。重要数据安全状态发生重大变化可能对数据安全造成不利影响的，应及时对发生变化及其影响的部分开展风险评估。鼓励处理一般数据的网络数据处理者至少每3年开展一次风险评估。

征求意见稿提出，评估机构在风险评估过程中发现网络数据处理活动存在重大数据安全风险的，应当及时通报网络数据处理者，并按照有关规定向省级以上网信部门、有关主管部门报告。

## 海军新闻发言人 就辽宁舰航母编队 远海训练发布消息

中国人民解放军海军新闻发言人王学猛海军大校表示，日前，中国海军辽宁舰航母编队在宫古海峡以东海域正常组织舰载战斗机飞行训练，事先公布了训练海空域。其间，日本自卫队飞机多次抵近中国海军训练海空域滋扰，严重影响中方正常训练，严重危及飞行安全。日方有关炒作与事实完全不符，我们严正要求日方立即停止污蔑抹黑，严格约束一线行动。中国海军将依法采取必要措施，坚决维护自身安全和合法权益。

## 辽宁省人民政府公报

2025年第24期

### 公报目录

【省政府办公厅文件】辽宁省人民政府办公厅关于促进私募股权投资基金高质量发展的实施意见

【部门文件】省发展改革委关于印发《辽宁省固定资产投资项目节能审查和碳排放评价实施办法》的通知

【部门文件】关于印发《老旧住房自主更新工作指南（试行）》的通知

【部门文件】关于印发《辽宁省知识产权领域行政处罚裁量权工作指引及基准》的通知

【政策解读】《辽宁省人民政府办公厅关于促进私募股权投资基金高质量发展的实施意见》政策解读



扫描二维码  
获取公报全文

