

新媒体背景下老年群体健康谣言易感困境与纾解路径

周钰婷, 刘晓峰*, 王家赞

上海理工大学出版学院, 上海

收稿日期: 2025年2月24日; 录用日期: 2025年4月9日; 发布日期: 2025年4月18日

摘要

新媒体平台的快速普及, 有望帮助老年群体拓宽信息渠道, 改善健康生活水平。然而, 新媒体技术带来老年人健康传播机遇的同时, 也存在着健康谣言泛滥的现象。老年群体的健康素养与媒介素养较低, 在新媒体平台中容易成为健康谣言的受害者, 也容易成为谣言的二次传播者。本研究基于接触-识别-传播的扩散链分析老年群体健康谣言的易感现状, 依托“知信行”理论分析内在生成逻辑, 最后从平台、家庭、个人三个维度提出“银发数字危机”的人文纾困之道, 帮助老年人减少健康谣言的侵害, 营造互联网健康信息传播生态。

关键词

健康谣言, 新媒体, 谣言治理, 健康传播

The Realistic Dilemma and the Solution: Susceptibility of the Elderly to Health Rumors in New Media Environment

Yuting Zhou, Xiaofeng Liu*, Jiazan Wang

College of Publishing, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Feb. 24th, 2025; accepted: Apr. 9th, 2025; published: Apr. 18th, 2025

Abstract

The rapid popularity of new media platforms is expected to help the elderly broaden their

*通讯作者。

文章引用: 周钰婷, 刘晓峰, 王家赞. 新媒体背景下老年群体健康谣言易感困境与纾解路径[J]. 老龄化研究, 2025, 12(4): 270-276. DOI: 10.12677/ar.2025.124038

information channels and improve their health living standards. However, while new media technologies present health communication opportunities for the elderly, there is also a proliferation of health rumours. Elderly groups have lower health literacy and media literacy, and are prone to become victims of health rumours in new media platforms, as well as secondary disseminators of rumours. This study analyzes the susceptibility of the elderly to health rumors based on the diffusion chain from exposure, to recognition, to dissemination, analyzes the internal logic of generation based on the theory of Knowledge, Attitude and Practice, then proposes ways to alleviate the “silver-hair digital crisis” from three dimensions: platforms, families, and individuals, to help elderly people reduce the infringement of health rumors, and finally create an Internet health information dissemination ecosystem.

Keywords

Health Rumours, New Media, Rumor Governance, Health Communication

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当前我国社会老龄化程度持续加深,“健康老龄化”逐渐成为积极应对老龄化的重要措施之一。2016年10月,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确提出了以促进健康老龄化为目标的老年卫生服务体系建设[1]。数字化浪潮的推进下新媒体平台成为人们获取信息的主要来源,有望凭借传播速度以及传播渠道优势,帮助老年人拓宽信息渠道,提升老年人健康素养水平。然而新媒体技术带来老年人健康传播机遇的同时,也存在着健康谣言泛滥的现象。

老年群体身体机能退化,健康素养水平较低,对健康谣言识别能力较弱,是健康谣言的易感人群[2]。被谣言误导的老年人容易在恐慌不确定的焦虑情绪下做出偏激行为,危害身体健康与财产安全。因此,深入探讨新媒体平台中老年群体健康谣言易感现象的背后机制,探寻“银发数字危机”的人文纾困之道,帮助老年人减少健康谣言的侵害,营造互联网健康信息传播生态,具有十分重要的意义。

2. 文献综述

近几年老年人受到健康谣言侵害的案例屡见不鲜,他们既是健康谣言的受害者,部分也成为谣言的二次传播者,该现象逐渐引起学界关注,在传播现状、机制成因以及治理策略上已取得一定成果。张桂林发现,老年人对健康谣言的认知程度较低,存在对谣言风险感知弱、对辟谣平台缺乏了解、甄别谣言的能力与意识薄弱以及缺少获取真实有效健康信息的途径等问题[3]。

机制成因层面,老年人的健康谣言识别行为受到电子媒体素养、信息内容质量以及信息来源可信度的显著影响[4],健康焦虑程度、媒介素养、代际反哺以及群体压力等因素会影响到老年人在微信平台上的健康谣言传播行为[5]。健康需求大,个人认知水平较低偏向外向与自信的老年人更容易在微信平台无意识传谣[6]。孙梦园认为,帮助银龄一族摆脱新媒体健康谣言的侵扰,需要多方面发力提升老年群体识别谣言的媒介素养,家庭成员增强包容理解并提供情感支持,技术层面上规范与治理健康类微信谣言[7]。前人研究多采用社会学、信息学视角探求易感现象背后的成因,研究对象集中在微信单个平台,本研究将系统结合新媒体平台特征,细致考察健康谣言在传播链条环节的可能影响因素,并提出针对性建议帮助老年人摆脱新媒体健康谣言的侵扰。

3. 新媒体平台老年群体健康谣言易感困境

新媒体信息生产与传播的全民化加剧了内容生态的复杂性，而专业健康知识生产具有较高的医学知识壁垒门槛，传播链中传统“把关人”角色的弱化与平台审核机制的滞后性，使得健康谣言成为病毒式传播的温床。老年人在新媒体上的健康传播生态十分脆弱，在谣言接触、谣言识别以及谣言传播环节中具有较高的感染风险。

3.1. 谣言接触：混杂信息环境下的高感染隐患

健康信息涉及医学、生物学等专业领域，对于生产者的健康素养与知识储备要求较高。新媒体平台中传播权力下放，创作门槛降低，信息的爆炸式增长与媒体把关审核制度的失衡，互联网场域健康信息内容生产呈粗放式增长，专业性与科学性大打折扣。一些营销号在商业利益驱使下故意使用夸大、煽情的文章标题，将健康谣言包装成“健康科普”，比如《“0蔗糖”就是无糖》。老年群体对健康信息的诉求与自身关联性较强，其中老年人慢性病患率为全人群的 4.2 倍[8]，信息诉求紧迫性下老年群体对于养生保健、疾病治疗的内容更加敏感，具有高卷入度特征。健康焦虑趋势对信息的选择性注意，提升了老年群体在混杂信息环境中健康谣言的主动接触率。海量信息形成看似丰富的云端健康知识库，里面却混杂着大量高伪装性、强隐蔽性的健康谣言，老年群体长期暴露在这样混杂的信息环境中具有较高的谣言感染风险。

3.2. 谣言识别：过度经验依赖与确认偏差陷阱

老年群体的健康谣言辨识能力不足，过度依赖经验的辨别方式，无法依靠自身健康知识库构建强大防御系统抵抗谣言入侵。面对不确定、未经证实的健康消息，老年人倾向于根据自身生活经验辨别真伪，再决定采取信服、否认或质疑的态度。随着年龄的增长，老年人自身处理速度与记忆能力下降，面对大量或者大量信息时更倾向于使用简单的判断策略，依赖经验就是其中一种。“启发式处理”是一种省力的信息处理方式[9]，表现为与专家意见一致、倾向于认同感知的社会共识，或者愿意依赖当前持有的信息。这种单向的“启发式处理”信息方式识别健康谣言隐藏着风险隐患。一方面是老年群体根据生活积累的健康知识存在着知识缺口。据《中国居民健康素养首次调查结果》显示，55~69 岁老年人的健康素养为全年龄组最低[10]。老年群体对科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救以及基本医疗知识积累不足，较难完全支撑判断健康谣言。另一方面，随着年龄增大对经验的细节记忆逐渐模糊，容易被健康谣言的误导下产生确认偏差(Confirmation Bias)，从而使错误认知进一步固化。

3.3. 谣言传播：强关系网络扩散与社交驱动

微信、抖音等新媒体平台具有较强的社交属性，是现实人际网络的延伸，强关系用户之间彼此熟悉信任，具有较高的信任关系。美国著名学者卡斯.R.桑斯坦(Cass R. Sunstein)在《谣言》里提出，如果大多数相互认识的人都相信谣言，那么各方就会接受别人的信念，很容易相信谣言[11]。基于信源的信任对转发的信息更容易信服，这也给健康谣言高速扩散提供了“助燃剂”。首先，老年人容易将健康信息分享视为一种与他人建立和维持情感联结的方式，受到社会关系和互动的驱动，即使是对信息持有质疑态度，也会积极进行参与内容信息转发，无意间成为谣言的二次传播者；其次，“沉默的螺旋”效应在互联网谣言传播场域的作用依旧明显。对谣言持反对或质疑意见的少数老年人，迫于群体压力或维护他人面子选择沉默，谣言广泛流传语境下赞同成为多数意见。而回音室效应加剧了信息的同质化，与老年群体的情绪感染相互作用，最终促使老年人在面对公共突发事件时倾向于表现出更为极端的群体极化行为。

4. 新媒体平台老年群体健康谣言易感成因分析

“知行信”模式认为获取的知识积累到一定程度，理解吸收后会引起态度的改变，最终引起行为的变化[12]。探索老年群体易感现象背后的深层动机，需要深层次剖析健康谣言如何通过新媒体渠道，将错误信息传递给老年人，从而重构老年人健康认知框架，渗透健康信念系统最后驱动二次传谣行为。

4.1. 算法推荐与数字鸿沟桎梏下的信息窄化

为实现内容与用户需求的高度匹配，提升用户体验和平台效益，协同过滤、内容过滤等算法推荐技术在新媒体平台中被广泛应用。算法技术通过分析老年群体的用户画像、浏览偏好、社交互动等数据，将老年人最感兴趣的内容实现精准推送。看似老年人通过数字红利获得了想要的信息，实际易被困在算法所营造的信息茧房之中，“信息找人”的推送模式进一步加剧了老年人对健康信息“供需失衡”的困境。

新媒体时代的融入过程中，老年“数字鸿沟”现象普遍存在，老年人对健康信息的获取、理解与应用存在一定的困难，面对谣言无法拥有足够健康知识储备进行识别，也无法像年轻人一样轻松地利用新媒体搜索工具辅助鉴定真伪。细胞老化带来的老年人记忆力衰退与学习能力下降，获取健康知识的速率与效率远不如年轻人，对新媒体工具使用缺乏经验与信心，无法熟练借助网络搜寻自己需要的信息。大数据模型识别出老年群体对健康信息的高卷入需求，个性化推送机制增加了老年人在混乱信息环境中的谣言感染风险，老年群体被“健康信息获取”与“健康谣言求证”双重难题所裹挟。

4.2. “他人依赖模式”下的健康主体性缺失

新媒体时代的深刻变革不只体现在媒介使用习惯上，还体现在信息资本基础上的角色再分化，对新媒体的使用与接纳进行自我呈现与社会互动叠加社会资本、更新“角色”已成为一种必然[13]。新媒体社交格局重组对老年人家庭场域中的角色影响也尤为明显：家庭场域中数字反哺的实施者即子代角色变为“教育者”与“引路人”，被反哺的亲代角色则变为了“被教育者”与“跟随人”[14]。老年人不得不依赖家庭子代成员缓解“数字鸿沟”从而实现“再社会化”，传统“知识富有者”的家庭权威被稀释与重构，这种“依赖他人模式”中老年人的健康行为主体性逐渐呈现“缺位”的状态。此外，晚年的孤独感与孤独感，加剧了老年群体获取健康信息的心理压力与新媒体融入的困难，在新媒体重塑社交角色格局背景下逐渐沦为数字边缘群体，在互联网健康传播话语体系处于“失语”状态。

值得注意的是，生活经验积累丰富的老年人仍保持着传统家庭角色中“知识富有者”角色的自信，对谣言的风险感知偏向于弱化与乐观心态，忽视“AI 视频合成”、“假冒专家”等隐患，低估健康谣言的风险与高估自身健康谣言识别能力。这种高估自身谣言感知能力与谣言识别能力的自我认知偏差，本质体现的事传统家庭与新媒体环境中身份转变认知“滞后”。

4.3. 情感效能与家庭话语博弈推动谣言扩散

情感因素在老年群体传播健康谣言行为占据较大比重，主要是体现在以下几个方面。一是社会变革下“亲子两代分居”成为普遍现象，因地缘产生的社交关系的断裂，老年群体将分享健康信息给子代，希望能够借机获得关心从而维系亲密关系缓解内心孤独、紧张的情绪。二是恐惧情绪对老年人传播效果具有明显作用。有研究发现老年人对健康内容的恐惧诉求并不反感，反而格外注意甚至相当信服[15]。一些谣言制造者在标题上故意加上“致癌”、“警告”、“危险”等字眼，迅速引发老年人的健康焦虑与死亡恐惧。面对信息的不确定性，老年人希望通过分享行为让自己和他人都能更好地应对所谓的“危险”。三是家庭结构中话语权威的转向使得健康反哺中的代际矛盾不断，新旧信念的冲突进一步加剧代际隔阂，

双方作为曾经和现在的教育者，都想占据沟通的主导权[16]。文化反哺动摇了传统社会“长者为尊”的权威性，使父母等长辈常常遭遇来自子女晚辈的各种反叛和挑战[17]，面对以往传统权威地位的消解，老年人并非对后喻文化“妥协”或者“顺从”。老年人出于过去的“教育者”角色认知，认为自身有责任同步信息给家庭成员，传递正确的健康信念，塑造良性的健康行为，通过与子代分享健康相关信息来争取数字空间话语权，主动塑造知识富有者的自我形象，重塑现实空间的社会家庭地位。

5. 新媒体老年群体健康谣言易感困境纾解策略

在人口老龄化与新媒体深度融合的背景下，老年群体健康谣言治理已成为亟待解决的社会议题。纾解这场银发数字危机，重点在于提升老年人健康素养与媒介素养，通过构建平台把关、家庭反哺与自我赋能的协同治理框架，共同营造清朗信息环境守护银龄群体。

5.1. 平台把关：优化审核机制，营造清朗内容生产环境

防谣是新媒体平台中健康谣言阻断的第一道防线，也是最直接最快速的阻断方式[18]。需要对即将流入新媒体平台的网络谣言进行事前处置，从源头上切断健康谣言与老年人产生接触的可能性。第一，在内容审核层面，平台应明确把关主体职责，警惕过度依赖算法审核，建构人机协同的双重审核体系，打造智能云端过滤屏障提升风险内容拦截率，加强人工审核员的健康素养与专业水准，是确保内容审核的最终防线坚实可靠的关键。加大健康谣言惩治力度，严厉打击不良媒体造谣传谣行为，根据危害程度采取账号限流、禁言、永久封号等措施，对于制造公众恐慌，危害老年身体健康情节严重者依法追究法律责任；第二，在算法推荐层面，改善个性化推送带来的老年人信息“偏食”，为老年人提供更加多元化、精准化的健康信息推送服务，需展开深度广泛的社会民意调查，秉持人文关怀精神倾听老年人真正的健康信息需求，进一步优化算法推送逻辑；第三，在平台友好层面，新媒体平台需推动适老化改造进程。放大文字，为每则健康信息附上语音播报版本，搜索页面上突出强调语音检索与图片检索标志，强化语音检索的方言识别功能，让老年用户能更便捷地获取健康信息与鉴定谣言，药品售卖的页面增加显眼的提示词，提醒老年人理性购买，警惕落入营销陷阱，打造老年友好型 APP 界面页面；第四，在内容创作层面，需考虑到老年认知功能退化，采用简洁易懂的方式帮助老年人理解健康知识，比如图片、动画、短剧等形式。官方权威媒体是帮助老年人线上辟谣的主要责任主体，辟谣平台的搭建也十分重要。2024 年 12 月 20 日，国家卫生健康委专门开设“健康科普平台”官网，已发布“健康中国”“中国中医”“协和医生说”“四川大学华西医院”等新媒体公众号，通过引入专业机构合作、专家参与内容生产等方式，以优质内容建立起新媒体健康传播矩阵，未来还需进一步完善辟谣平台机制建设，打造快响应速度、高辟谣效率的科学数字防线。

5.2. 家庭保障：明确“引路人”职责，以情感为纽带守护银龄

家庭作为中国社会的单元，也是中老年人健康生活保障的基本单位[19]。家庭可以发挥情感效能的积极作用，帮助老年人建立健康信息的科学认知理念，形成阻碍健康谣言强关系扩散的有力屏障。首先，子代要明确健康知识传递的“桥梁”职责，建立家庭健康信息共享机制。针对亲代关心的健康话题，如疾病预防、保健品选择等，主动咨询专业医生，或整理国家疾控中心发布的科普手册、专家讲座摘要，内化健康信息后以聊天或讲故事等简单易懂的方式传授给亲代，降低老年人健康知识理解的门槛。其次，子代要明确数字技术的“教育者”角色职责，帮助亲代弥合数字鸿沟。除了数字设备的基本使用，子代还需传授老年人新媒体健康信息搜索技巧，比如运用“搜索框”功能在“百度”、“抖音”等 APP 进行关键词查询获取所需信息，或者亲身演示“国家卫生健康委员会健康科普辟谣平台”官网、“全国互联

网辟谣平台”微信公众号等辟谣平台的具体操作。告知哪些是可靠正规的信息来源，比如卫健委、三甲医院公众号或抖音“健康中国”等账号平台，培养老年人从权威渠道获取健康信息的习惯。需要注意的是，子代在数字反哺的过程中，应尊重代际新旧观念差异，妥善考虑代际沟通方式，避免因说教式教育导致代际隔阂加深，用耐心帮助亲代消除数字偏见与健康迷茫。最后，子代要明确家庭关怀中的“陪伴者”角色职责，健康反哺中关注老年人隐藏在健康需求之下的情感需求。多与亲代情感沟通，缓解老年人内心孤独感与健康焦虑，减少对健康谣言的依赖。比如定期与老人讨论其健康困惑(如失眠、关节疼痛)，陪同老年人参与社区健康讲座，或者邀请家庭医生上门问诊，以专业诊断代替网络谣言。当发现老人在微信群、抖音平台出现传谣行为时，不要粗暴否认与指责，以理解平等的态度帮助老年人溯源验证，并展示辟谣证据。

5.3. 自我赋能：提升健康主体性，构建科学防御体系

随着老年人在新媒体卷入程度的加深，要想打破老年人对健康谣言的被动依附局面，老年群体健康行为主体性的提升至关重要。老年群体首先需调整心态转变观念，避免健康信息回避行为的发生，积极探索新媒体的使用，主动寻求银铃一族在新媒体健康话语的“在场”。其次是需打破信息依赖惯性，贯彻“终身学习”理念，及时更新自己的健康知识库。正确看待子代反哺行为，抛弃传统“面子”观念，构建青银共建的家庭健康信息传播模式，借助学习强国 APP“银龄数字课堂”、国家开放大学“老年健康慕课”等互联网资源，夯实认知根基。最后是需提升谣言风险感知能力。银发群体学会放大镜审视信息源头，用逻辑刀解剖营销话术，面对“包治百病”、“永不复发”等绝对化表述时保持谨慎，搜索求证时采用多源交叉验证，避免单一信源带来的信息偏差。建立健康决策时采用“缓冲机制”遇到“特效药”、“保健品”等购买决策，强制隔天再下决策，期间可询问家人意见，咨询专业医生或拨打 12320 卫生热线。

6. 结语

“电子媒介已经深入到社会的各个方面，不仅仅影响社会各个组织的形态，更成为整个社会体系建立的基础。”[20]人口老龄化加深与数字化进程推动的双重背景下，新媒体有望帮助老年人扩大健康信息的获取渠道，帮助老年人提升健康生活水平与生活质量。然而健康谣言的泛滥使得老年群体不仅没有被新媒体赋权反而在健康传播场域中面临着多重困境。媒介把关功能弱化，老年群体暴露于混乱的健康信息环境中对健康谣言具有较高接触风险，经验导向的谣言识别方式，无法帮助老年人抵抗健康谣言，甚至成为谣言的二次传播者。老年群体新媒体谣言易感困境，背后反映的是老年群体新媒体格局身份重塑的边缘现状与老年情感联结微弱的孤独心境。认知缺陷-心理依赖-情感驱动的传播链条，构成了老年群体谣言易感性的深层逻辑。算法推荐机制与数字鸿沟叠加，导致老年人被困于信息壁垒中难以满足健康信息需求；代际信息落差催生“他人依赖模式”，健康主体性缺失，加剧谣言内化风险；情绪感染与家庭话语博弈则进一步推动谣言扩散。

帮助老年人从谣言困境解脱，重点在于媒介素养与健康素养的提升，通过平台把关、家庭守护，自我赋能构筑立体全面的健康信息生态屏障，从而打造清朗友好的老年健康互联网生态，努力满足亿万老年人对美好健康生活的新期待。

基金项目

本文为 2022 年度上海理工大学尚理晨曦社科专项项目(项目编号: 22SLCX-ZD-003)阶段性成果; 本文为 2024 年度上海理工大学校级“大学生创新创业训练计划”项目(项目编号: XJ2024562)阶段性成果。

参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm, 2016-10-25.
- [2] 王世海. 社交媒体健康谣言特征与主要易感人群关联性研究[J]. 记者摇篮, 2022(4): 24-26.
- [3] 刘桂林. 老年群体的健康谣言传播研究[J]. 老龄化研究, 2024, 11(5): 1791-1796.
- [4] 杨苏萌. 中老年群体健康养生谣言识别行为影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2024.
- [5] 王晓莉. 数字化时代背景下老年群体微信谣言传播与治理研究[D]: [硕士学位论文]. 襄阳: 湖北文理学院, 2023.
- [6] 陈雨嵩. 老年人群体微信场域健康谣言传播动因研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 四川外国语大学, 2023.
- [7] 孙梦园. 老年群体对健康类微信谣言的传播动机以及应对策略[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆大学, 2022.
- [8] 张蒙, 李颂兵, 陈茜. 老年常见慢性病患者自我感受负担及其影响因素研究[J]. 中国护理管理, 2017, 17(1): 63-68.
- [9] Chaiken, S. (1980) Heuristic versus Systematic Information Processing and the Use of Source versus Message Cues in Persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 752-766. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.5.752>
- [10] 文晓萍. 中国居民健康素养首次调查结果[J]. 中国生育健康杂志, 2010, 21(2): 120.
- [11] 王娜. 微信谣言的传播机制及治理研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江传媒学院, 2019.
- [12] Rosenstock, I.M. (1974) Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2, 328-335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- [13] 王敏芝, 李怡萱. 数字反哺与反哺阻抗: 家庭代际互动中的新媒体使用[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2022, 21(1): 77-90.
- [14] 曹博林. “失声的主角”: 新冠疫情下中老年人的防疫行为逻辑与风险应对策略[J]. 学术研究, 2022(2): 59-66.
- [15] 李富. 成都老年人健康传播效果初探[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西南交通大学, 2012.
- [16] 邓婷月. “银发族”健康短视频使用的现实困境与纾解路径[J]. 新媒体研究, 2024, 10(2): 15-18.
- [17] 周晓虹. 文化反哺: 变迁社会中的亲子传承[J]. 社会学研究, 2000(2): 51-66.
- [18] 陈燕方, 周晓英, 裴俊良. 网络健康谣言的传播阻断和治理框架研究[J]. 情报资料工作, 2024, 45(1): 35-45.
- [19] 张震. 家庭代际支持对中国高龄老人死亡率的影响研究[J]. 人口研究, 2002(5): 55-62.
- [20] 常江, 何仁亿, 安德烈亚斯赫普. 我们生活在“万物媒介化”的时代——媒介化理论的内涵、方法与前景[J]. 新闻界, 2020(6): 4-11.