

# 数字时代老年人短视频使用的价值、 风险与治理研究

周钰玫

南通大学教育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年3月10日; 录用日期: 2026年4月13日; 发布日期: 2026年4月23日

## 摘要

随着移动互联网的普及与人口老龄化的加速, 越来越多老年人进入数字媒介环境。短视频平台因其内容直观、操作简便、互动性强等特点, 成为老年群体获取信息、休闲娱乐与情感交流的重要渠道。然而, 在数字娱乐不断丰富的同时, 虚假信息、算法沉迷、情感诈骗及AI深度伪造等问题也逐渐显现, 使老年群体面临新的网络风险。本文从社会文化与媒介环境视角出发, 在梳理老年人短视频使用现象的基础上, 分析短视频对老年群体的积极意义与潜在风险, 并结合AI时代的信息传播特点, 探讨老年人数字素养与网络风险防范问题。

## 关键词

短视频平台, 老年人, 数字娱乐, 网络风险

# Research on the Value, Risks and Governance of Short Video Usage among Older Adults in the Digital Age

Yumei Zhou

College of Educational Sciences, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: March 10, 2026; accepted: April 13, 2026; published: April 23, 2026

## Abstract

With the rapid development of mobile internet and the accelerating trend of population aging, an increasing number of older adults are becoming involved in the digital media environment. Owing

to their intuitive content presentation, ease of operation, and interactive features, short-video platforms have gradually become important channels through which older adults obtain information, pursue leisure and entertainment, and maintain social interaction. However, alongside the expansion of digital entertainment, various risks have also emerged, including misinformation, algorithm-driven overuse, emotional fraud, and AI-generated deepfakes, which may expose older users to new forms of online vulnerability. Based on an overview of older adults' short-video usage, this paper examines both the positive implications and the potential risks associated with short-video platforms. Furthermore, in the context of the evolving information ecosystem in the era of artificial intelligence, the study explores issues related to digital literacy among older adults and discusses possible approaches to online risk prevention.

## Keywords

Short-Video Platforms, Older Adults, Digital Entertainment, Online Risks

Copyright © 2026 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

随着中国社会老龄化程度不断加深，老年群体的生活方式与社会参与方式正在发生重要变化。国家统计局数据显示，截至 2024 年，中国 60 岁及以上人口已接近 3 亿，占总人口比例超过 21%，人口老龄化已进入中度阶段。与此同时，互联网技术的普及也使越来越多老年人开始进入数字空间。第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》指出，60 岁及以上网民规模已经达到 1.61 亿人，保持着稳定增长态势。可以说，数字化与人口老龄化是中国现代化进程相伴的两大重要时代特征[1]。

在众多互联网应用中，短视频平台的发展尤为迅速。《中国网络视听发展研究报告(2025)》中指出，短视频的用户规模、使用时长居第一位，微短剧用户规模也达到了 59.7% [2]。以抖音、快手为代表的短视频平台，通过算法推荐、直播互动与社交功能，构建了一个内容高度丰富的数字娱乐空间。对老年群体而言，短视频不仅是一种娱乐方式，也成为他们获取社会信息、学习知识、维系情感的重要媒介。不少研究表明，短视频平台能够增强老年人的社会参与度，并在一定程度上提升其主观幸福感、减少孤独感[3]。

然而，短视频平台的普及也带来了新的社会问题。例如虚假信息传播、情感诈骗、沉迷网络等现象频繁出现在公众讨论中。特别是在人工智能技术快速发展的背景下，深度伪造(Deepfake)视频、AI 虚拟主播等新技术进一步模糊了真实与虚假之间的界限，使老年群体面临更复杂的信息环境。

因此，在数字娱乐不断扩展的时代背景下，如何理解老年人短视频使用行为的社会意义，以及如何防范其潜在风险，成为值得关注的重要议题。

## 2. 短视频平台对老年人的使用价值

### 2.1. 情感陪伴：缓解老年人的孤独感与增强认同感

随着家庭结构小型化和人口流动加剧，越来越多老年人面临“空巢化”生活，子女长期在外工作使传统的家庭陪伴功能逐渐弱化。而智能手机的普及和其他信息基础设施的不断完善，为老年人接入互联网、寻求数字空间的情感补偿提供了技术前提与现实可能。在此背景下，短视频凭借其低门槛、强互动等特性，成为老年人弥补情感缺失、构建新型社交关系的重要渠道。

短视频平台内嵌的社交机制延伸出了多种互动功能，老年人可以通过私信、转发功能与亲友进行更深度的互动，借助短视频的点赞、评论与私信功能，子代也可以不时地回应老人，实现了中介化的情感陪伴[4]。这种“弱连接”基础上的“强连接”转化，使得老年人与亲友不仅延续了共同话题，更在代际之间搭建起一座基于日常生活的沟通桥梁。

短视频平台通过直播互动、评论交流等方式构建了一个“拟态社交空间”。在这一空间中，老年人可以轻松地通过点赞、关注主播、参与评论甚至打赏互动，表达自己的态度和观念，建立一种类似社交关系的情感连接。研究发现，许多老年用户将喜欢的主播视为“朋友”或“陪伴者”，这种关系在一定程度上缓解了现实生活中的孤独感[5]，更好地满足基本心理需求[6]。

此外，短视频平台也为老年人提供了展示自我和表达生活经验的空间，创造了更大范围内的社会互动。例如一些老年用户通过发布生活记录、才艺展示或乡村日常，获得大量关注和互动，这种“被看见”的体验有助于增强自我价值感，开启他们重新寻找自我价值的过程[7]，客观上促进了“积极老龄化”的实现。

## 2.2. 信息获取：缩小数字鸿沟

过去相当长时间内，互联网被视为年轻人的媒介空间，老年群体被认为是数字社会中的“弱势群体”，经历了从数字难民到数字弱势群体的身份转变。由于技术门槛、教育背景及认知能力差异，老年人在互联网使用中往往处于不利位置。短视频的出现在一定程度上降低了信息获取门槛。相比文字和复杂网站结构，短视频以图像和声音为主要信息载体，有形式简洁、直观生动、娱乐性强的特点，更符合老年人的认知习惯。《中老年人网络素养提升实践及效果报告》指出，短视频可作为中老年人学习网络素养知识的重要渠道，适度使用短视频在一定程度上有助于提升中老年人的网络素养，例如观看短视频的中老年人在互联网使用熟练度自评得分更高，同时参与互联网培训、安装国家反诈中心 APP 以及主动了解诈骗知识的比例也更高。

与此同时，短视频平台也成为老年人学习新知识、实现社会融入的重要渠道。健康养生、农业技术、法律常识等内容在平台上广泛传播，使部分老年人能够通过网络学习提升自身生活能力。操作便捷性、个性化推荐算法的精准适配，使短视频相较于传统媒体更能契合老年群体在信息技能习得等多元需求[8]。从更宏观的视角看，老年群体借助媒介技术融入社会的过程受到个体差异、平台技术、家庭与社会环境的综合影响，数字鸿沟的缩小和适老化设计的推进正在为老年人创造更加友好的数字生活环境[9]。

## 2.3. 社会参与：拓展老年人的公共空间

从社会学视角来看，退休往往意味着个体社会角色的变化。许多老年人在退出劳动市场后，社会参与机会明显减少，公共生活的参与机会明显减少。这种社会角色的边缘化不仅削弱了老年人的社会存在感，也在一定程度上影响了其自我认同的建构。短视频平台的出现，则为老年人提供了一种新型的公共参与方式，使其得以在数字空间中延续和重构社会关系。

一方面，老年人可以通过评论、点赞等方式参与公共话题讨论，与社会形成了有效连接。另一方面，一些老年用户通过创作内容成为“银发博主”，在网络空间获得影响力。这种“被看见”的体验，不仅提升了老年人的社会存在感，也向全社会传递出一种积极老龄化的可能性——老年人并非只能被动接受数字技术的改造，同样可以成为数字内容的创造者和社会参与的主动实践者。更为重要的是，银发群体的网络展演有助于打破传统社会对老年人的刻板印象，展示出老年人积极向上、与时俱进的生活态度。

因此，短视频平台在一定程度上构建了一种新的“数字公共空间”，为老年人提供了表达意见与参与社会的渠道。通过短视频平台的社会参与，老年人得以在数字时代延续其社会生命，实现从“适应”数字生活向“构建”数字生活的转变。

### 3. 数字娱乐中短视频的潜在风险

#### 3.1. 算法推荐与网络沉迷

短视频平台普遍采用算法推荐机制，基于用户行为数据进行用户画像构建，通过协同过滤实现内容的精准匹配，圈定了不同的话语空间[10]，这也使得具有相同创作和观看爱好的中老年人在短视频平台能迅速与同辈群体相遇。然而，这种机制在提升用户体验、降低信息获取门槛的同时，也可能导致“信息茧房”的系统建构——算法通过不断学习老年用户的点击偏好、停留时长、互动强度等行为数据，精准构建兴趣图谱，并通过持续推送同类信息进行强化，逐渐形成闭环的信息空间。

对于部分老年人而言，算法推荐容易形成高度重复的内容消费模式。健康养生、情感故事、乡村生活等符合老年人兴趣偏好的内容不断被推送，使用户不自觉地延长使用时间，逐渐沉浸在短视频构建的虚拟空间中。有研究将老年群体短视频沉迷的主要表现概括为三种形态：一是时空沉浸，即长时间沉浸于平台内容中，逐渐降低对现实时间和空间的感知能力，导致日常生活呈现瞬时性、零散性和无序性；二是视觉迷失，即老年人对短视频中高强度的视觉刺激和快速剪辑形成依赖；三是戒断冲突，表现为当外界尝试限制其观看行为时，部分老年用户会出现明显的抵触或焦虑情绪[11]。

此外，过度使用短视频也可能对老年人的身心健康产生不利影响。从身体层面看，长时间低头使用手机容易造成眼部疲劳和视力下降、同时也会加重颈椎和肩颈负担，并可能影响睡眠质量。从心理健康角度看，感知过载会直接影响老年人的孤独感和心理健康状况，过度沉迷短视频可能引发或加剧抑郁情绪[12]。更重要的是，虚拟空间的沉浸与物理空间的“临场缺席”构成尖锐矛盾，过度依赖数字媒介可能导致老年人社会参与的主动性下降，形成认知疏离、关系疏离与行动疏离的多重困境。有研究发现，社交归属感在短视频平台的互动性、推荐机制与成瘾行为之间起中介作用[12]，这意味着平台通过满足老年人的社交需求，可能强化其依赖行为。

然而，从整体来看，老年人的短视频使用时间仍处于相对合理范围。2023年北京师范大学心理学部发布的《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》显示，受访老年人平均每天使用短视频约2.83小时，其中86.34%的老年人每天使用时长不超过4小时，仅有约1.77%的老年人每天观看时间超过6小时[13]。总体而言，多数老年用户主要在闲暇时间观看短视频，并能够在一定程度上控制使用时间。真正出现极端沉迷的比例仍属少数，沉迷问题虽需警惕，但并非普遍现象。

#### 3.2. 虚假信息与网络诈骗

在短视频平台上，大量未经核实的信息借助算法推荐机制实现快速传播。由于部分老年人缺乏系统的媒介素养训练，加之对网络信息天然持有较高信任度，容易在真假混杂的信息环境中陷入认知误区，从而增加受骗风险。有学者指出，当面对人工智能生成内容时，老年用户通常会结合多种线索对信息真实性进行判断，例如内容逻辑、发布来源以及视觉或听觉细节等。当深度伪造技术被用于模仿亲友或权威人物时，他们更容易受到情境和情感因素的影响，从而降低对信息真实性的警惕程度[14]。这一发现表明，老年群体的信息辨识过程并非简单的“信”与“不信”，而是受到多重因素交织影响。

近年来，针对老年人的网络诈骗呈现多样化、精准化趋势。例如虚假投资项目、养生产品推销以及情感诈骗等层出不穷。犯罪分子往往通过短视频或直播建立情感连接，再诱导老年人进行转账或消费。江省消保委近期开展的一项专项调查显示，在2004份有效样本中，77.99%的老年消费者曾因视频宣称“可替代药品治疗疾病”或“对治疗有益处”而下单，73%的受访者认为平台广告吸引力强、商品展示直观[15]。这一数据揭示了夸张营销对老年群体的强大诱导力。检察日报的调查也发现，大部分以中医养生、国学文化为噱头的短视频账号，实则是将用户引流到私域直播间或群聊，诱导用户购买几百上千元不等

的产品或课程，甚至直接实施诈骗[16]。

此外，短视频中的夸张营销和虚假广告也容易误导老年人。例如部分所谓“神奇药品”、“保健品”等，通过短视频故事化叙事进行推广，辅以情感化话术和伪专家背书，再结合短视频平台的精准推送，将老年人牢牢困在与营销产品高度相关的推荐内容循环里，不断强化其认知，使老年人难以辨别其真实性。

### 3.3. AI 深度伪造与信息辨识困境

随着人工智能技术的发展，深度伪造视频(Deepfake)逐渐进入公众视野。通过 AI 算法，可以轻松生成逼真的虚拟视频，使普通观众难以区分真假。而老年人群体对这一技术的认知度更低，因此带来的风险尤为突出。一些 AI 生成的视频可能模仿名人形象进行广告宣传，或者通过虚拟人物进行情感互动。AI 虚拟角色往往通过“亲属式叙事”吸引老年用户，例如扮演“孙子”、“晚辈”等角色，以日常问候、嘘寒问暖的方式增强情感依赖，最终达到商业变现甚至诈骗的目的从而增强情感依赖。

如果缺乏必要的媒介素养和家庭支持，老年人可能难以识别这些深度伪造内容，从而在信息判断上出现系统性偏差。研究建议，应对人工智能生成(AIGC)短视频的传播风险，需要家庭认知反哺、平台标识核验、适老化多模态提示的协同治理路径。在技术迭代日益加速的背景下，帮助老年人筑牢信息辨识的“防火墙”，已成为家庭、平台与社会共同面临的紧迫课题。

## 4. 老年数字娱乐环境的治理路径

在数字娱乐不断发展的背景下，营造更加友好的老年网络环境，需要多方主体协同推进，形成政府引导、平台履责、社会参与和家庭支持相结合的治理格局。这一系统性工程既离不开自上而下的制度规范和技术监管，也需要自下而上的数字素养培养与情感支持。只有在多层面共同作用下，才能帮助老年群体在数字化进程中由被动适应逐渐转向主动参与，使其真正分享数字技术发展的成果。

### 4.1. 提升老年人的数字素养

首先，提高老年群体的数字素养是保障其网络安全的重要基础。数字素养教育不应仅局限于基本操作的学习，而应进一步拓展为包含网络安全意识、信息辨识能力以及风险防范技巧在内的综合性能力培养体系。社区、老年大学以及社会组织可以联合开展形式多样的“智慧助老”活动，通过案例分析、情景模拟等方式，让老年人在真实情境中学习识别虚假信息与网络诈骗的常见手段。例如，石家庄市裕华区网信办联合区老年大学举办的“加强网络生态治理，舒心畅享老年生活”宣讲活动，通过案例讲解、互动课堂等方式向老年群体普及网络安全知识，有效提升了他们文明、安全使用互联网的意识。这类将数字教育融入日常生活的实践经验值得进一步推广。

### 4.2. 强化平台责任与技术治理

其次，加强平台责任和技术治理，是防范风险的重要环节。互联网平台作为信息传播的重要载体，应承担起内容审核和算法治理的主体职责。针对老年用户面临的特殊风险，平台还应进一步完善适老化功能，例如优化界面设计、增加语音辅助和内容朗读功能，并加强对涉老内容的审核机制。在制度保障层面，立法工作亦需同步推进。应加快出台《人工智能法》等专门性法律，为 AI 诈骗治理提供顶层制度保障，细化互联网服务提供者、电信运营商及相关企业的责任义务，明确人工智能技术应用的伦理规范[17]。以此为基础，应要求平台对涉老内容进行更加严格的算法审核，对诱导性诈骗信息承担相应责任，并将非法收集老年人生物信息、适老化改造流于形式等问题纳入公益诉讼监督范围。通过完善制度与技术监管，可以在源头上减少风险信息的传播。

### 4.3. 家庭与社会支持

再次，家庭支持与社会关怀同样是数字时代不可忽视的重要因素。技术治理固然必要，但老年人所需要的更深层支持仍来自现实生活中的情感陪伴。家庭成员应主动承担“数字反哺”的责任，耐心帮助老年人学习使用互联网，并提醒其注意网络风险，而不是因学习速度缓慢而产生抱怨。如果家庭成员能够给予更多理解与交流，便能及时发现老人的异常，老年人也能更容易在现实生活中获得情感满足，从而减少对虚拟空间的不当依赖。从社会治理层面看，还应进一步完善保护老年人数字权益的法律制度。例如郑军委员提出，应建立“打击-监督-预防-治理”相结合的老年人权益保护体系，在刑事司法层面加强对技术型诈骗的打击，同时通过公益诉讼强化个人信息保护，阻断针对老年人的精准诈骗行为。此外，还可以探索建立涉老网络消费保护机制，例如设置线上消费“冷静期”、在私域营销纠纷中实行举证责任倒置，并通过检察机关依法支持老年人维权。通过完善多部门协同治理机制，形成制度合力，更好地守护老年群体的财产安全。

## 5. 结语

在数字娱乐时代，短视频平台已成为老年人日常生活的重要组成部分。它不仅为老年群体提供了丰富的娱乐内容，也在一定程度上缓解了孤独感、扩大了社会参与渠道。然而，算法推荐、虚假信息和AI深度伪造等问题，也使老年人面临新的网络风险。

因此，如何在促进老年人数字参与的同时保障其网络安全，成为未来社会治理的重要议题。只有通过技术治理、社会教育和家庭支持等多方面协同，才能让数字娱乐真正成为提升老年人生活质量的积极力量。

## 参考文献

- [1] 杜鹏, 罗叶圣. 数字时代的老龄社会: 特征、机遇与挑战[J]. 江西师范大学学报(哲学社会科学版), 2024, 57(2): 17-25.
- [2] 中国互联网络信息中心. 第56次中国互联网络发展状况统计报告[R]. 北京: 2025. [https://source.ckcloud.busionline.com/2025-08-06\\_68930f425efa0.pdf](https://source.ckcloud.busionline.com/2025-08-06_68930f425efa0.pdf)
- [3] Li, X., Xu, J., Tang, N. and Zhang, H. (2025) The Interaction Mechanism of Short Video Platform Usage Experience on the Subjective Well-Being of China's Rural Elderly. *Scientific Reports*, **15**, Article No. 39185. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-25279-8>
- [4] 刘娜, 金一凡, 石雪颖. 弱势不弱能: SOC理论视角下农村老年抖音用户的数字社交与主体适应研究[J]. 华中农业大学学报(社会科学版), 2025(2): 161-171.
- [5] Wu, J. and Peng, H. (2024) Older Adults' Interactions on Short-Form Video Platforms Enhance Their Social Adaptation: A Chain Mediation Model. *Innovation in Aging*, **8**, 1091. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.3505>
- [6] 黎黎, 刘晓涛, 吴娥. 社会孤立对老年人短视频沉迷的影响——孤独感与在线社会支持的链式中介作用[J]. 大理大学学报, 2025, 10(7): 51-60.
- [7] 陈丽芳, 郭昊. “埋”在抖音里: 老年人情感需求与短视频使用研究[J]. 新媒体研究, 2024, 10(17): 12-16, 69.
- [8] 陆杰华, 张宇昕, 李偲廷. 短视频使用对农村中老年人生活满意度的影响机制探究[J]. 人口与发展, 2025, 31(1): 127-138, 149.
- [9] 宋美杰, 林晗晗. 社会融入与情感补丁: 老年群体短视频使用模式研究[J]. 信息技术与管理应用, 2024, 3(1): 68-77, 98.
- [10] 邵征锋. 抖音传播的特征、挑战及未来发展趋势探析[J]. 现代教育技术, 2018, 28(12): 80-86.
- [11] 邓向阳. 老年群体短视频沉迷的表现与防治策略[J]. 人民论坛, 2025(24): 104-106.
- [12] Dong, P., Zhang, X., Yin, W., Shi, Y., Xu, M., Li, H., et al. (2025) Relationship between Short Video Addiction Tendency and Depression among Rural Older Adults: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, **27**, e75938. <https://doi.org/10.2196/75938>

- [13] 北京师范大学心理学部. 老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告[EB/OL]. 2023-12-01. <https://news.bnu.edu.cn/zx/xzdt/a74379283b9d422382e4162284de7047.htm>, 2026-03-23.
- [14] Larubbio, K., Lanter, A., Lee, S., *et al.* (2025) Intergenerational Support for Deepfake Scams Targeting Older Adults. Adjunct Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Yokohama, 26 April-1 May 2025, 1-7.
- [15] 施本允. 超七成老年人因治病宣传短视频下单[N]. 中国消费者报, 2025-11-26(3).
- [16] 何慧敏, 杨晓. 迷惑老人的“鸡汤”, 就是为了骗钱[N]. 检察日报, 2025-07-04(法治新闻版).
- [17] 李正华. 基于深度伪造技术的 AI 电信网络诈骗犯罪现状及应对策略[J]. 网络安全技术与应用, 2025(7): 151-154.