

# 1.6亿“银发网民”加速“链接”数字世界

截至2025年6月，我国60岁及以上“银发网民”已有1.61亿人，相当于每两名老年人中就有一人接入了数字生活。这是中国正在经历的一场静默而深刻的人口流动——上亿老年人跨越代际数字鸿沟，从物理世界的熟人圈加速进入充满希望与未知的数字空间。

## 生活场景数字化渗透率飙升

回望2010年，全国有上网经历的老年人人数不足千万。近15年间，这一群体人数增长约18倍，达到1.61亿人。这组数字并非简单意味着技术普及率，而是一场关乎老年群体生活方式的巨大改变。

社交，是许多老年人触网的第一个重要场景。

不过，不同于年轻人热衷陌生社交与圈层探索，老年人的网络社交更带有鲜明的“熟人底色”和“情感导向”，本质是线下社会关系的数字化。

一项研究显示，约97%的“触网”老年人能够使用社交通讯工具。他们的网络社交主要围绕各类亲友群、兴趣群等展开，通过发送语音、视频连线 and 转发表情包，编织起一张打破空间隔离、对抗孤独感的“亲情网”。

生活服务数字化成为第二大场景。中国人民大学人口与健康学院教授靳永爱观察到，老年人在使用即时通信和网络支付功能上和年轻人相差无几，在网购、网约车、旅行预约等“进阶应用”上的差距也持续缩小。“多元的上网行为正在打破‘老年人只会刷视频’的刻板印象。”她评价道。

中国互联网络信息中心2024年发布的《互联网助力数字消费发展蓝皮书》显示，我国老年网民的网购使用率达69.8%，在健康医疗、文娱旅游等方面消费中表现突出。

资讯是老年人数字生活的核心刚需，也是与时代保持同频的重要方式。

靳永爱调研发现，60至69岁的上网老年人中，67.7%通过网络听或者看新闻。即便70岁以上的上网老人，这一比例也接近五成。不过相比年轻人而言，老年人对时政新闻、健康养生等信息表现出更高关注度。

娱乐，在银发生活中占据重要一席。数字娱乐不再是年轻人的专属，而成为老年人展现个性、打破年龄偏见的舞台。2024年的一项调查显示，超七成的上网老年人借助网络游戏消遣。另一项调查则显示，休闲、棋牌类游戏最受青睐。

创作，是老年人在网络世界获取话语权的新体验。

如果说“刷视频”是老年人进入数字世界的“入门级”表现，那么短视频创作则意味着他们从信息接收者向内容生产者的跨越。北京师范大学一项基于对2000名55至83岁中老年网民的调查发现，他们当中超过75%的人有短视频创作经历，超27%经常发布短视频。

多位专家认为，在数字空间，老年人不再是被定义、被照顾的对象，他们中的部分人成为创作者，通过镜头讲述自己的故事，获得他人的认可与尊重，这种价值感的重塑对晚年心理健康具有积极意义。同时，受年龄阶段、教育程度、经济

收入、居住环境等因素影响，上网老人群体的兴趣偏好呈现多元样态。从“不会用”到“离不开”再到“主动创作”，丰富、立体的银发数字生活图谱正在展现。

## 构建新的精神家园

“随着家庭结构小型化和退休后社交圈的收缩，互联网成为老年人对抗孤独、维持社会连接的重要通道。”中央民族大学社会学系副教授范叶超说，除了便利生活，上网更是为了重新确认自我价值。

一些研究表明，适度上网对老年人身心健康具有保护作用。中国科学院心理研究所研究员李娟等人发现，使用手机上网能有效延缓认知衰退，降低患痴呆症的风险。香港大学与香港城市大学对23个国家近9万名中老年人的分析也表明，使用互联网与更高的生活满意度、较少的抑郁情绪有关。

网络对老年人的改变不止于个体层面，还悄然渗透家庭关系，一定程度上弥合代际缝隙。随着城市化进程加速，“退居人生二线”的老年人与忙碌的子女之间形成一面无形的墙，共同话题日益稀缺。而网络为许多家庭提供了新的交流纽带，改变了疏离关系。

“数字反哺”改善了不少家庭成员的相处模式。复旦大学老龄研究院教授申琦说，在教与学的互动中，子女成了“老师”，父母成了“学生”，这种角色互换打破了传统家庭关系的固化模式，增加了深度、亲密的互动，让疏离的亲情重新紧密起来。

对一些老年人来说，互联网甚至意味着人生“二次开源”。

陕西蒲城的“三根葱”团队，三名核心成员都是年过花甲的农村老人。种了一辈子地，他们谁也没想到晚年竟然成了短剧演员。他们拍摄的农村题材短剧，以真实的生活场景、质朴的表演风格打动了无数网友，在全网播放量累计达150亿次。

“从没想到后半辈子还能这么活！”团队成员陆万荣说。今年10月底，他们受邀参加中国文明乡风大会，被当地干部赞为“能耐久”，还带动了村里的产业发展。

互联网为老年人提供了打破年龄标签、重新发现自我的舞台。“互联网让老年人有机会调动学习能力、满足情感需求，进一步参与社会活动。”北京大学人口研究所所长陈功说。

## 数字红利背后的迷茫和烦恼

截至2024年末，我国60周岁及以上老年人口已达3.1亿。尽管数字生活带来诸多便利，但老龄化与数字浪潮的交汇，仍不可避免地带来困难、迷茫与烦恼。

“不敢点”“不会用”“不明白”“不好意思问”——许多老年人正在进行一场艰辛的“网络突围”。靳永爱团队的研究显示，82.9%的中老年网民存在各类互联网使用障碍，在70岁及以上群体中，这一比例高达87.9%。

阻碍首先来自不可逆转的生理衰老。

北京协和医院老年医学科主任康琳说，老年人网络生活的痛点源自身体机

能衰退。老花眼看不清屏幕上的小字，听力下降听不清语音提示，手指触觉迟钝导致无法精准点击。不少年轻人习以为常的操作，对老人却是一道道难关。

深层阻碍则来自大脑的衰老。多项研究显示，随着年龄的增长，神经元和突触可能出现丢失和变化，会一定程度影响神经网络的功能。这意味着老年人反应能力变慢，接收与处理新信息的速度变缓。

生理机能下降的同时，心理上的不安全感也构成一重屏障。

中国老龄科学研究中心老龄社会与文化研究所所长李晶在调研中发现一个现象：部分老年人使用两部手机。一部不插卡，专门用来刷视频、看新闻；另一部插卡，用来联络亲友，只绑定小额银行卡。

“防御性上网”源于不少老年人的科技恐惧——怕误触扣费、怕误操作损坏手机，更担心遭遇网络诈骗。特别是网诈风险已从“广撒网”，发展到AI加持的“精准围猎”。此外，在“扫码领鸡蛋”等诈骗活动的诱导下，不少老年人个人隐私在黑产市场“裸奔”，遭受财产损失。

根据最新一次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报显示，我国独居或仅与配偶居住的老人占比已近六成。他们对数字连接需求迫切，但获得的技术支持却往往有限。

“妈，点那个红色按钮……不是挂断，是旁边那个！”“把摄像头对准屏幕……你手指挡住镜头了！”

……

这样的对话，发生在无数个父母和子女之间。

传统生活经验在数字规则面前失效，身边又无人可依。深耕老年数字教育近10年，太原开放大学教师杨晓琴认为，这种“技术性断供”的后果，令老年人产生“失控感”。

在生理老化、心理失衡、家庭结构变迁等之外，数字环境的不友好构成对老人上网的另一重阻碍。比如，尽管一些App推出“长辈模式”，但往往止步于“大字体、大图标”的浅层次适老化改造，老年人在数字迷宫中依然步履维艰。

值得关注的是，关于老人触网的舆论，日渐形成一些并不符合事实的刻板印象。在各社交平台搜索“老年人上网”，自动联想的词条往往关联“成瘾”等负面词汇。但有关研究数据显示，老年人平均每天上网时长约3.3小时，低于全体网民的4.16小时。所谓“网瘾”更多时候是孤独的代表名词。

徘徊于网络世界之外的老年人，面临的是被边缘化的困境。其中，农村老人在未“触网”老年人中占比更多，面临更为严重的“技术供给”不足。

## 拥抱有温度的数字世界

近几年，我国相继出台多项政策，着力建设兼顾老年人需求的智慧社会，推进智能化适老服务，开展防范网络诈骗宣传教育，提升老年人的数字素养和网络安全意识。

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出，保留老年人熟

悉的传统服务方式，加快推进老年人常用的互联网应用和移动终端App应用适老化改造；国务院办公厅印发的《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》要求，坚持传统服务方式与智能化服务创新并行，切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难；反电信网络诈骗法专门提及加强对老年人反电信网络诈骗宣传教育。

平台企业的主动作为，也是破解适老化困境的关键。

在互联网发展的前半程，许多产品设计以年轻用户为中心，老年人长期处于被忽视的边缘。在新的互联网发展阶段，老年人的需求应被更多地“看见”。

多位专家认为，作为老年人上网的主入口，互联网平台应当打破“年龄偏见”，邀请老年人直接参与产品设计，使其成为真正的“用户体验官”。在推出“长辈模式”时，不能仅满足于放大字体与图标，更应优化信息推荐机制，避免陷入单一内容的“信息茧房”，并从根本上精简交互流程，降低操作复杂度。

改变已在诸多场景中发生。数字银行与网购流程的验证环节逐步简化；打车软件增设行程分享功能，让子女实时知晓父母出行动态；部分手机厂商及软件企业推出“远程协助”功能，获得授权后子女可实现“手把手”教学……

截至2024年末，全国已有超过3000家与老年人、残疾人生活密切相关的网站及App完成适老化与无障碍改造；基础电信企业设立“一键呼入人工客服”尊老专线，累计服务近6.5亿人次。

社区的基层支撑，为老年人搭建了“触网”之桥。

近年来，我国多地探索“时间银行”互助养老模式，低龄老人和年轻人作为志愿者，为高龄老人提供智能手机教学等助老服务，服务时长以“时间币”形式记录于区块链或数字平台，未来可兑换相应服务或实物。这一机制既促进代际融合，也激发了社区内生动力。

家庭的情感赋能，则是老年人“敢上网、爱上网”的底气。

61岁的短视频创作者“重庆邓嬢嬢”来自四川达州农村，曾经以摆摊为生，如今在抖音拥有超86万粉丝，已发布的近500条视频，获赞超2600万。

据“邓嬢嬢”的儿子杨洋观察，绝大多数老年网红账号背后，都有年轻人的深度参与。“老前辈在台面展现魅力、年轻一辈在幕后支持。”

一些专家提醒，上网并非所有老年人的需要。

“就像ETC普及后，高速路口依然保留的人工通道。”南开大学经济学院教授原新说，无论技术进化到何种程度，都应当保留现金支付、人工窗口以及面对面的温情。这套“人文备份系统”，平时是可选项，在老人遇到困难时，便是不可或缺的扶持与温暖。

每个人都终将老去。构建更有温度的数字世界，要求技术不断向善，创新具备人文关怀。愿我们每个人银发新生之时，都能在更有安全感、温度与尊严的数字世界从容前行。

（新华社北京12月29日电 记者 朱高祥 魏冠宇 吴燕霞 李亚楠）

## 数字人民币迎来重大调整

新华社北京12月29日电（记者 吴雨任军）记者29日从中国人民银行获悉，新一代数字人民币计量框架、管理体系、运行机制和生态体系将于2026年1月1日正式启动实施。数字人民币将从数字现金时代迈入数字存款货币时代。这意味着数字人民币迎来重大调整。

据介绍，当前，境内和跨境数字人民币试验推广取得积极成效，在批发零售、餐饮文旅、教育医疗、公共服务、社会治理、乡村振兴、跨境结算等领域形成了覆盖线上线下、可复制可推广的应用模式。

在总结十年研发试点经验基础上，中国人民银行出台了《关于进一步加强数字人民币管理服务体系和相关金融基础设施建设的行动方案》，方案从机制上明确了数字人民币将从数字现金时代迈入数字存款货币时代。

中国人民银行副行长陆磊日前撰文介绍，根据制度安排，客户在商业银行钱包中的数字人民币是以账户为基础的商业银行负债，标志着数字人民币由现金型1.0版进入存款货币型2.0版。

## “十四五”我国收集保存林草种质资源增长180%

新华社北京12月29日电（记者 黄 焱）记者29日从国家林草局获悉，“十四五”期间我国采取有力措施，加快推进林草种质振兴。收集保存林草种质资源14.74万份，较“十三五”末增长180%，重要乡土树种草种和珍稀濒危林草种质资源得到有效保护。主要造林树种良种使用率由“十三五”末的65%提高到76%。

据介绍，“十四五”以来，我国实施《林草种质振兴三年行动方案（2023—2025年）》，林草种质资源保护利用能力、育种创新能力、种苗生产供应能力和市场监管能力显著提升。布局建设7处国家林草种质资源设施保存库、209处国家林木种质资源异地地保存库和20处国家草种质资源圃。选育并通过审（认）定林木良种2152个，草品种324个。

## 我国首个年注碳百万吨油田 在新疆诞生

新华社乌鲁木齐12月29日电（记者 顾 煜）中国石油集团29日发布消息，截至12月28日，中国石油新疆油田今年二氧化碳注入量突破100万吨，成为我国首个实现年注碳百万吨的油田。这标志着新疆油田在CCUS（碳捕集、利用与封存）技术规模化应用上迈出关键一步，为我国油气开采实现碳达峰、碳中和目标提供了重要技术支撑与实践路径。

新疆油田位于准噶尔盆地，是中国第一个大油田。CCUS即把生产过程中排放的二氧化碳进行捕集提纯，继而投入新的生产过程进行再利用和封存。据新疆油田测算，注入100万吨二氧化碳相当于植树近900万棵。

“自本世纪初率先探索二氧化碳驱油以来，我们通过管理、技术、产业‘三轮驱动’，攻克了地质油藏、工艺适配等一系列技术瓶颈，逐步构建起‘碳源保供、高效驱替、安全封存’的‘准噶尔模式’。”新疆油田执行董事、党委书记

行动方案明确，银行机构为客户实名数字人民币钱包余额计付利息，遵守存款利率定价自律约定。银行可以对数字人民币钱包余额自主开展资产负债经营管理，由存款保险依法提供与存款同等的安全保障。对非银行支付机构而言，数字人民币保证金与非银行支付机构客户备付金无差异。

为进一步明确运营机构责任和权利对称关系，行动方案还规范了数字人民币计量框架，将银行类数字人民币业务运营机构的数字人民币纳入准备金制度框架管理，其开立的数字人民币钱包余额统一计入存款准备金交存基数。参与数字人民币运营的非银行支付机构实施100%的数字人民币保证金。

数据显示，截至2025年11月末，数字人民币累计处理交易34.8亿笔，累计交易金额16.7万亿元。通过数字人民币App开立个人钱包2.3亿个，数字人民币单位钱包已开立1884万个。多央行运营的非银行支付机构实施100%的数字人民币保证金。其中数字人民币在各币种交易额占比约95.3%。

五年来，我国建成各级各类林木种子生产基地1500多个，草种繁育基地60万亩，苗木生产基地18.8万个，年均生产林木种子1.3万吨，草种2.5万吨，苗木200多万株，有力保障了“三北”等重点生态工程建设。森林可持续经营和林下经济对良种壮苗的多样化需求。与此同时，种苗花卉产业快速发展，现有相关企业近19万家，从业人员800多万人。

下一步，国家林草局将围绕“三北”等重点生态工程建设和壮大林草产业重大需求，持续加强林草种质资源保护利用，发掘创制优异种质和基因资源，加大珍贵树种、特色经济林树种及适应“三北”地区抗逆性强的林草良种选育力度，优化种苗基地布局，确保种苗供应“量足、质优、价稳”。

记石道涵表示，油田年注碳量从2022年的12.6万吨跃升至2025年的100万吨，已累计注入二氧化碳超200万吨。

记者在新疆油田采油二厂八区530井区二氧化碳混相驱先导试验站内看到，当班职工轻轻一按，在数十公里外的80516井旁，一个长10米、高5米的胶囊形状白色储罐就将二氧化碳不断注入地下，随之屏幕上80516井的油压渐渐提高。

“发展CCUS既服务国家‘双碳’战略，又能大幅提高原油采收率，对保障国家能源安全具有战略意义。”新疆油田开发事业部经理丁超表示，注入二氧化碳驱油，开采效率较传统水驱明显提升，实现了减排与增产共赢。

准噶尔盆地是国家重要的能源基地。新疆油田生产区域内埋藏能力可达二十亿吨级，周边工业企业集聚，产业协同性强，具备大力发展CCUS产业集群的有利条件。

## 元旦假期 预计日均超210万人次出入境

新华社北京12月29日电（记者 任沁沁）元旦假期全国口岸将迎来出入境客流高峰。记者29日从国家移民管理局获悉，预计假期日均出入境旅客将突破210万人次，较去年同期增长22.4%，出入境客流高峰将主要集中在2025年12月31日晚间和2026年1月1日。

据悉，上海浦东、广州白云、北京首都、成都天府、深圳宝安等大型空港口岸日均出入境客流预计分别为9.7万、5.3万、4.3万、1.9万、1.8万人次。元旦期间，粤港澳三地将举办光影节、演唱会、跨年汇演等多场大型活动，毗邻港澳陆路口岸通关流量将明显增多。其中，深圳罗湖、福田、深圳湾、莲塘、广深港高铁西九

龙站口岸日均出入境旅客预计分别达到24万、23万、18万、11万、10万人次，珠海拱北、青茂、横琴、港澳珠大桥口岸日均出入境旅客预计分别达到40万、11.3万、10万、9.5万

人次。

为确保元旦假期口岸出入境秩序平稳有序，国家移民管理局部署要求全国边检机关加强出入境流量和口岸运行情况监测，及时发布本口岸出入境客流信息，为出入境人员行程安排提供参考；科学组织勤务，备足执勤警力，加强提示引导，确保中国公民出入境通关排队不超过30分钟；推动部分重点口岸延长通关时间，稳妥做好高峰期客流疏导和交通安全综合保障，共同维护口岸通关安全顺畅。

国家移民管理局提示广大中外出入境旅客，出行前及时关注口岸客流变化和通关情况，仔细检查出入境证件及签证注签是否有效；中国公民出境需提前了解居住地安全形势、入境政策，合理安排行程，强化风险防范意识，注意人身和财产安全。通关过程中如遇困难，可随时拨打国家移民管理机构12367服务热线或向现场执勤的移民管理警察寻求帮助。

## “雪龙”号抵达秦岭站开始卸货

12月29日，“雪龙”号极地科考破冰船顺利抵达秦岭站海域，“雪鹰102”直升机接送人员上站。

北京时间12月29日，执行中国第42次南极考察任务的“雪龙”号极地科考破冰船顺利抵达秦岭站海域，并开展卸货作业。本次卸运物资总重量约1400吨，包括秦岭站后勤保障物资、工程物资、科研物资和油料。物资将通过驳船卸运上站。

新华社记者 顾天成 摄



## “一人一籍、籍随人走”，教育部发文加强学前儿童学籍规范管理

新华社北京12月29日电（记者 魏冠宇）记者12月29日从教育部获悉，《全国学前儿童学籍管理办法（试行）》印发，要求幼儿园不得使用虚假信息给学前儿童建立学籍，不得重复建立、空挂学籍。学籍变动管理实行“一人一籍、籍随人走”制度。办法明确，凡在依法举办的幼儿园

就读的学前儿童均须建立学籍，根据有关规定对学前儿童入园、转园、离园、毕业、升学等情况进行记录、核实、处理。学籍号由学前儿童学籍系统按照有关规则自动生成并分配，一人一号，小学阶段连续使用，终身不变。

学前儿童上小学时，升入学校应按招生政策、招生计划及学前儿童实际报

到情况，在中小学籍系统调取相关学前儿童学籍档案，并按要求做好档案内容的补充与更新工作。没有在幼儿园建立学籍的学前儿童，升入学校按照《中小学籍管理办法》为其建立学籍。幼儿园不得使用虚假信息给学前儿童建立学籍，不得重复建立、空挂学籍。

此外，办法明确各级管理人员应依