

# 老人为啥偏爱转发“鸡汤文”？

专家：儿女要尊重老人  
帮助他们提高鉴别能力  
远离“伪鸡汤”

春节刚过，许多人手机里除了各种拜年帖，更多的则是长辈们集中爆发的“鸡汤文”。“惊呆了！年夜饭不能这么吃！”“给父母送这些才是真孝顺！”……连续几天的“鸡汤文”“轰炸”，让不少年轻人直言“吃不消”。但是心理专家认为，“鸡汤文”“养生文”也是老年人的一种交流方式，年轻人或许不喜欢，但是要尊重他们，引导他们。为此，不少子女也开始尝试向父母普及健康知识，对抗伪科学。

■ 曾梅/文



## “鸡汤文”充斥春节朋友圈

“惊呆了！年夜饭不能这么吃，否则减寿十年！”春节期间，面对父母每天丢过来的“鸡汤文”链接，合肥的小陈忍不住吐槽：“还能不能让人好好吃饭了？”

原来，小陈的父母退休多年，少了工作的束缚，老两口在日常休闲之余，开始研究各种健康养生，不仅家里囤积了各种保健品和健身工具，还会每日分享各类与疾病、养生有关的内容，比如“给我一百万也不换白萝卜”之类的微信文章。

每次小陈提醒父母，都会遭到反驳：“人家没说错啊，十一点前必须睡觉才能养肝。”“敲胆经真能减肥。”“拍手操练完了真的能预防好多病。”“你回头给我买个负离子洗菜机，要不有农药残留。”对此小陈备感无奈。

小陈说，他曾经总结了一下长辈们转发的内容，包括：谬误百出的政治经济话题、养生常识、做人的智慧和哲学、家庭和祈福贴、特别不好笑的笑话、让人震惊的事件等等，但其实绝大多数人是不会打开内容看，而是只看标题，而且转发之后仍是照旧生活。

## 订报给爸妈普及健康知识

“我今年给父母订了一份《市场星报》，因为实在不想看到爸妈每天转发那些伪科学的‘鸡汤文’。”合肥的杨女士说，这两年父母用智能手机越来越熟练，发微信、刷朋友圈乐此不疲，最近她发现，父母逐渐迷上了各种伪科学的“鸡汤文”。

“癌细胞最怕它，人人能做到，请告知你的家人！”“有一种水果出事了，近期千万别买！”这些危言耸听的养生知识，不仅被父母在朋友圈里“刷屏”，还一度大批量地发给杨女士。杨女士说，母亲一边给她转发这些带着浓浓标题党风格的养生知识，一边认真地劝她，年轻时不养生，老了就受罪！但大多数年轻人都明白，其实从这些朋友圈里转来的养生知识，看到最后就会发现都是一些营销号吸引眼球的招数罢了。

“每次发完之后如果不回复，他们还要很认真地问我，收到了吗？别忘了看一看！”为此，今年过年前，杨女士特意给父母订了一份报纸，一来希望他们能趁着下楼取报纸的时间出门转转，二来《市场星报》每周健康类版面上，也会经常刊登合肥各大公立医院专家们的健康知识，她希望通过这种方式，让父母远离那些害人的伪科学。

## 老人偏爱“疗愈风”文章

经过调查不难发现，与年轻人偏爱的成功学文章相类似，中老年人偏爱的则是充满了“疗愈风”的文章。

赵老师是一名退休的大学老师，现在她最喜欢阅读的是人生励志语录。“再忙再累别忘了心疼自己，冬天已到，天气已冷，一定要记得好好照顾自己！”“把握好每天的生活，照顾好独一无二的身体，就是最好的珍惜。”每天清晨，赵老师都会在朋友圈来一张图，问候大家早安。很多时候，她的“鸡汤文”表达的是一种无奈，如“人累了可以回家，心累了可以去哪儿？慢慢回忆走过的路，酸甜苦辣、悲欢离合，应有尽有。有些事，无能为力；有些人，不能强求。”

为此，赵老师的儿子忍不住吐槽，“都多大年纪了，还看这种高中生都不看的文字！”但赵老师仍然热衷于此。

## 老人越焦虑越爱看“鸡汤文”

许多年轻人不禁要问，生活在互联网社会的老年人都是这么喜欢看心灵鸡汤吗？2018年社会蓝皮书——《2018年中国社会形势分析与预测》报告指出，互联网时代老年人通过自己的生活经验和对生活的理解，构建了独特的互联网使用方式，比如中老年表情包、鸡汤养生文，形成了区别于年轻人的互联网文化。

报告指出，养生保健是老年人最喜欢浏览的微信文章。偏好“养生文”的老年人通常对自身

健康非常重视。调查显示，偏好“鸡汤文”的老年人中以女性居多，占58.9%，高中/中专/职高学历的老年人居多，占42.3%。研究人员通过对调查人员测量死亡焦虑的量表发现，在低度和中度死亡焦虑的老年人中，约1/3喜欢看“鸡汤文”，而在高度死亡焦虑的老年人中，42.3%表示喜欢“鸡汤文”。

专家分析，可能对于生老病死比较困扰的老年人更害怕了解自己的健康状况甚至害怕就医，从而更需要用鸡汤类文章来引导人生态度或者寻求精神寄托，但对于“心灵鸡汤”的依赖，不利于老年人正视自己的身体问题，可能导致没有及时有效地采取医疗保健措施。

## 专家： 儿女要多多引导老年人

近年来，频频转发“鸡汤文”的老年人，多数会与子女们形成“代沟”，这种代沟被称为新媒体代沟。那么，儿女应该如何看待父母对“鸡汤文”和“养生文”的钟爱？

专家表示，相对年轻人来说，老年人退休之后，生活圈子变窄，社会交往减少，生活更单调，而其年龄特点也决定了他们更关注健康，因此，“养生文”的热转是符合老年人心理特点的。但是对于一些伪养生的健康知识，老年人往往没有鉴别能力，这就需要儿女多多引导，当然也需要社会各界共同努力，让这些不靠谱的养生知识没有生存的环境。

不可否认，老年人喜欢彼此转发“鸡汤文”和“养生文”，也是老年人之间的一种交流方式。专家认为，年轻人即使不认同老年人的“鸡汤文”“养生文”，也要尊重老年人，这可能是他们生活的一部分。不仅如此，年轻人也要帮助老年人提高鉴别能力，当他们遇到“伪养生”“伪鸡汤”的时候，还是要帮助老年人提高辨别能力，让他们既能开心愉快地交流，同时也不被虚假信息蒙蔽了眼睛。