

“互联网+”对人们生活方式与健康影响研究

付 闯，杜 菁

信阳航空职业学院 河南 信阳 464000

[摘 要]当前，互联网发展趋势已经日渐深入，成为人们生活中不可获取的一部分，“互联网+”已经成为一种必然趋势，对于人们的生活方式和健康都产生了极大的影响，这种影响是多方面的，因此，需要对于“互联网+”背景下人们的人生方式以及健康影响进行分析，得出对于互联网发展的辩证看法。本文将以“互联网+”的发展影响分为两方面来进行分析，即从生活方式角度和健康影响角度，再对于这两点内容进行划分，分别对于“互联网+”给人们的生活方式以及健康带来的利弊进行分析。最后得出“互联网+”背景下人们应该怎样去面对和应用互联网，实现互联网积极作用的发挥。

[关键词] 互联网+；生活方式；健康影响

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325 (2023)-0063-18 **[收稿日期]** 2023-02-18

一、引言

当前，互联网成为人们生活的一部分，“互联网+”业态也成为一种潮流和趋势。不得不说，互联网的发展是有利有弊的，其对于人们的生活方式以及健康影响是不可避免的。人们的生活在互联网背景下得到了一定的便利，生活方式以及消费方式等都发生了很大改变，生活质量也获得了一定程度的提升，但与此同时，不利影响也是显而易见的，网络向人们打开了一个全新的世界，但是一些人没有把握好用网的度，就会导致过度的沉溺与网络世界，一些虚幻的网络游戏、网络业务办理、网络信贷等严重危及人们的身体健康和财产安全，已经有很多人深受其害，甚至付出生命的代价，对此，在新时期如何正确的认识和使用网络成为社会关注的话题和焦点之一。近年来，相关学者也在积极研究“互联网+”对于人们生活方式以及健康的

影响，探讨网络的发展趋势和人类的用网趋向，为网络时代人们的生存和发展提供一些指导和参考。

研究“互联网+”背景下人们的生活方式以及健康影响情况有利于更好的把握网络带给人们的积极影响和不利影响，这样在开展“互联网+”时期的网络应用和拓展中，才能更好的把握优势，避免风险，让网络的优势得以应用，缺陷得以规避。

二、“互联网+”的内涵和发展

（一）互联网和“互联网+”

互联网（internet），又称国际网络，指的是网络与网络之间所串连成的庞大网络，这些网络以一组通用的协议相连，形成逻辑上的单一巨大国际网络，这就是所谓的互联网。

而“互联网+”是指在创新 2.0（信息时

代、知识社会的创新形态)推动下由互联网发展的新业态,也是在知识社会创新 2.0 推动下由互联网形态演进、催生的经济社会发展新形态。“互联网+”简单的说就是“互联网+传统行业”,随着科学技术的发展,利用信息和互联网平台,使得互联网与传统行业进行融合,利用互联网具备的优势特点,创造新的发展机会。“互联网+”通过其自身的优势,对传统行业进行优化升级转型,使得传统行业能够适应当下的新发展,从而最终推动社会不断地向前发展。

(二) “互联网+”的发展趋势

当前,“互联网+行业”、“互联网+教育”、“互联网+服务”、“互联网+技术”、“互联网+人才”是“互联网+”的主流趋势,这些趋势发展都是以互联网为基础的,借助相关的通信技术以及平台应用,实现行业的发展模式转变,实现更高效、更可靠的发展业态。

“互联网+”不仅仅是连接一切的网络或将这些技术应用于各个传统行业。除了无所不在的网络,还有无所不在的计算、数据、知识,一起形成和推进了新一代信息技术的发展,推动了无所不在的创新,催生了以用户创新、开放创新、大众创新、协同创新为特点的面向知识社会的创新 2.0。正是新一代信息技术与创新 2.0 的互动和演进共同作用。改变着我们的生产、工作、生活方式,并给当今中国经济社会的发展带来的无限的

机遇。

李克强总理在政府工作报告中提出的“互联网+”概念是以信息经济为主流经济模式,体现了知识社会创新 2.0 与新一代信息技术的发展与重塑。“互联网+”不仅意味着新一代信息技术发展演进的新形态、也意味着面向知识社会创新 2.0 逐步形成演进、经济社会转型发展的新机遇,推动开放创新、大众创业、万众创新、推动中国经济走上创新驱动发展的“新常态”。

三、“互联网+”对于人们生活方式和健康的影响

(一) “互联网+”带来的积极影响

1. 工作方式更加灵活

就互联网发展对于人们生活方式的积极影响来看,互联网平台提供了一个全新的交流空间,打破了信息壁垒,人们的信息交互和沟通变得更加简单,人们之间的相互联系再也不需要花费较长的时间来进行书信传递了,只需要一个电话,一个视频就能实现有效的沟通 and 交流,能够突破交流的时空限制。通过互联网,传统的社交模式被打破,人们开展社会交往不需要直接与交往者面对面进行交流,不受时间和空间的限制,在网络中,来自五湖四海的人们不分年龄、身份、以及性别,都可以实现交流和活动,在一些大型的网络交友软件、互动界面、论坛中,人们都可以发表自己的意见和想法,能够获得对

方的及时回复和解答，互联网强大的拓展性和开放性让人们的网络社交方式发生了巨大的转变，能够有效拓展人们的视野。

2. 生活方式更加多彩

互联网是一个虚拟的技术平台，透过这个平台，能够实现对于大量信息和数据等形式的资源的储存和保管，能够让人们的信息获得渠道变得更加多样化和丰富化。借助互联网平台，人们能够及时获取相应的信息资源，实现信息共享，及时了解身边以及世界范围内的相关信息。借助互联网，人们的社会性能够得到不同程度的发展，开拓人们的视野，让人们获取知识和信息的途径更加广泛，能够让人们在一种轻松自由的虚拟环境中，进行有效的学习、娱乐、社交、消费等，满足人们的多种社会化发展需要，还能在一定程度上培养人们的创新意识和能力，用更多新鲜的事物吸引人们，激发他们的学习欲望和动手能力。通过互联网应用，人们获取知识的途径便利了，以往学习智能依靠书本和老师，需要受到很多的限制，现在人们可以随时随地进行学习，并且能够连线世界各地的优秀教师，获得有效的学习资源，促进学习方式转变。

此外，互联网也促进了金融行业的发展，互联网金融下，人们的消费也变得多样化，可以足不出户就能买到自己想要的东西，也能够通过互联网来实现交易，减少了中间环节的繁琐，整体的经济发展速度加快。

（二）“互联网+”带来的消极影响

1. 网络时代人们的人格成长和身心健康堪忧

“互联网+”背景下，信息交流的便捷也潜在很多的危机，通过各大社交软件，人们可以结识更多的人群，这也为犯罪分子提供了便利，借助互联网，网络犯罪越来越多样化，这些网络发展不仅会导致人们上当受骗，也会诱使人犯罪，对于人们的精神健康和身体健康都会产生不利影响。

2. 网络垃圾众多，危害较大

在学习方式转变上，互联网虽然为人们提供了更多有效的学习资源，但是网络中信息资源泛滥，也为一些不良信息的传播提供了便捷的通道，网络犯罪、教唆、诱导等等导致很多人深受其害，很多不健康的信息也充斥其中，都会对于人们的精神文明产生一定的危害。

3. 网络具有隐蔽性，不道德和违法行为增多

在互联网中，虚拟空间中的游戏、虚拟平台等等，为人们提供了自由活动和施展的空间，在虚拟空间中，人们可以为所欲为，可以不受道德和社会规范的约束，也不受法律约束，因此，可以利用网络游戏开展疯狂屠杀、暴力攻击、恐怖袭击，甚至很多人们将这种思想标榜为个性，虚拟空间中的自由

让人们对于现实社会的约束意识淡化很多，甚至一些人们沉迷其中，不能自拔，导致他们在现实社会中依然为所欲为，走向违法犯罪的道路，严重影响了人们的正常成长和发展，甚至让很多人们走上了不归路，后果十分严重。

在互联网金融背景下，金融犯罪率不断提升，各种网贷、校园贷让很多人受到了严重的迫害，他们往往因为无法还款选择自杀，造成严重的社会影响，网络金融的便利性让更多的人陷入不正确的消费观中，造成自身严重的经济损失和身体伤害。

4. 网络成为病毒蔓延的天堂

网络平台比较大，其中包含的各类软件以及设备等，都可能是病毒传播的渠道，重要信息系统运行管理和使用单位、互联网接入服务、信息服务单位和联网单位的信息安全受到病毒的危险比较严重。我国联网单位发生网络安全事件的次数、种类、造成的损失等情况严重，我国计算机用户感染病毒的次数、种类、感染途径等也越来越多样。

5. 网络改变人们的生活秩序

网络的发展深刻的改变了人们的生活、学习以及工作方式，借助网络，人们可以满足生活中的很多需要，进行网络购物、网上订餐、网络视频等，十分方便，但是同时，网络也让很多人成为“网瘾一族”，人们之间的交流少了，大多是沉浸在自己的网络世

界中，生活作息也被打乱，熬夜成为家常便饭，一些因为网络而耽误工作、学习以及正常生活的现象比较多见，严重破坏了人们的生活秩序。

四、促进“互联网+”有效应用的对策

（一）提升辨别能力，抵制不良信息影响

针对“互联网+”带来的不利影响，人们要提升网络安全防范意识和能力，能够识别有利和有害的成分，坚决抵制不良信息影响。对此，要积极组织大家开展《网络安全法》专题培训，从管理和技术两个层面，将与工作相关的条文进行详细解读，并进行《网络安全法》知识检测。加强培训，提高网络安全防范意识。认真加强网络安全宣传，开展网络安全知识专题培训，教育引导大家提高网络安全意识和责任意识，自觉养成良好的信息安全工作习惯，从源头上杜绝网络安全事故的发生。将网络信息安全知识作为教育培训的重要内容，利用现场讲解、操作示范、学习信息安全管理制度的方式，对大家开展全覆盖式宣传培训，提升网络安全应对能力。

（二）提升网络安全技术，防范犯罪

针对网络安全，相关部门要深刻认识网络安全工作的重要性和紧迫性，切实增强风险意识、责任意识、安全意识，进一步落实网络安全技术措施和网络安全管理制度，加

强信息基础设施网络安全防护，定期开展网络信息安全检查，坚决防止网络与信息安全事故发生，切实提高信息网络安全管理实效。从特色大数据安全保障顶层设计、大数据及网络安全防御体系初具规模、大数据与网络安全发展面临的严峻形势及如何应对大数据与网络安全问题等方面开展进一步的技术研究和科研工作。集中进行网络安全行业新规、病毒防范和处置、黑客攻防等技术理论知识和实际操作培训学习，不断提升网络安全技术水平，有效预防犯罪行为的发生。

（三）完善制度建设，维护网络秩序

当前，完善制度建设，维护网络秩序是“互联网+”背景下需要迫切完成的工作，构建安全等级保护体系是降低互联网危害的有效途径之一。各地要全力推进网络安全等级保护体系建设，深入基层站所及其业务管理部门开展座谈交流，了解应用需求，开展地方网络安全公司多方咨询、学习和交流，了解当前防护知识及应用技术，认真做好项目前期工作。编制完成的网络等级保护体系项目实施方案及建设方案。此外，要建立健全管理制度。制定并印发《网络和信息安全管理办法》、《信息通信值班制度》、《应用系统管理员职责》等制度办法，设立省、市局两级网络安全员，修订网络安全值班日志，对重点岗位人员签订安全和保密协议，推动管理的标准化规范化，维护网络秩序。

（四）强化网络自律，重视网络监管

为深入贯彻落实省住房和城乡建设厅全省住建系统网络安全及信息化工作会议精神，各地要强调网络与信息安全工作事关网络强国、事关国家安全、事关行业稳定和群众利益，局机关各处室、局属各单位要充分领会会议精神，完善网络安全制度，强化网络安全管理，加强网络安全监督管理，建立健全本单位网络安全策略和应急预案，建立网络应急处置机制，加强管理，做好网络安全等级保护工作。对单位各业务系统进行梳理，依法开展网络安全等级保护工作，合理定级，严格测评，按照省要求，做好重要应用系统信息安全等级保护的定级、评测和整改工作。

地区要加强督导，提升网络安全监管水平。组成检查组，对地区重要部门和企业分别进行网络安全专项检查。检查组参照网络安全评价指标要求，对各单位的网络安全运行情况进行详细检查；同时，检查组技术人员查看各单位的数据机房，检查信息系统的物理安全、网络安全、设备安全、数据安全等情况，并对系统进行漏洞扫描，出具扫描报告。在检查过程中，检查组向各被检查单位指出网络信息安全存在的问题和隐患，要求各单位针对存在的问题制定整改措施并切实抓好落实，逐一整改到位，并落实工作职责，抓好整改落实，切实提高各单位的网络安全防范意识和防护水平。

参考文献:

中师范大学,2020.

[1] 陈亮. 互联网使用对居民健康影响的实证研究[M]. 辽宁大连: 东北财经大学出版社, 2022 (05)

[4] 李春月, 李博. 高职院校"互联网+体育"教学模式实用性研究

[J]. 文体用品与科技, 2019(23):

[2] 刘淑霞. 互联网健康教育对胰腺炎患者健康生活方式的影响研究[J]. 中国新通信, 2021 (7): 241-242.

121-122.

[5] 孙喜明. "互联网+"对不同社会阶层群体体力活动的影响研究[D]. 辽宁师范大学, 2019.

[3] 姜富强. 信息生态视角下大学生网络健康信息搜寻行为的影响因素研究[D]. 华

A Study on the impact of "Internet +" on people's lifestyle and health

Fu Chuang, Du Jing

Xinyang Aviation Vocational College, Henan Xinyang 464000

Abstract: at present, the development trend of the Internet has become deeper, become a part of people's life, "Internet +" has become an inevitable trend, for people's lifestyle and health have a great impact, this effect is various, therefore, need for "Internet +" people's way of life and health influence analysis, for the dialectical view of the development of the Internet. This paper will analyze the development influence of "Internet +" into two aspects, that is, from the perspective of lifestyle and health influence, and then divide these two contents, respectively to analyze the advantages and disadvantages of "Internet +" to people's lifestyle and health. Finally, under the background of "Internet +", how people should face and apply the Internet to realize the positive role of the Internet.

Key words: Internet +; Lifestyle; health impact