



特别报道

聊聊我家“AI” (九)

空明社区给老年居民开设“拥抱人工智能”志愿课堂

老人用上“AI”

菜谱不重样 养生有“帮手”

为助力老年群体跨越“数字鸿沟”，漓东街道空明社区专门开设“拥抱人工智能”志愿课堂，邀请志愿者为老年居民授课。最近，在社区的积极推动下，不少老人的手机成了“智能小助手”，AI软件和小程序让他们的生活焕然一新。老人们做菜想换口味，只需动动嘴，天南海北的菜谱便信手拈来，厨房里每天都有新惊喜；关于养生保健，关于时令节气该吃啥、注意啥，AI讲得头头是道；计划出门游玩，AI能迅速规划出舒适行程，景点、交通都安排得妥妥当当。



孙国栋和刘彦为能享受科技发展带来的便利点赞。

用户连线：

银发族“AI”玩得“溜”

4日清晨7点，漓东街道空明社区的李洁阿姨对着手机说：“小豆，今早有什么养生食谱推荐？”不到3秒，一份结合时令、适宜老年人的“山药红枣小米粥”食谱便呈现在眼前。

食谱不仅详细介绍了食材功效——“山药，益气生津，可滋养身子；红枣能补气血；配合小米能起到很好的滋补除湿功效”，还清晰地写明了做法：“山药切段，先用高压锅煮熟，放在碗里按压成泥备用；小米泡水后用电饭煲煮粥约30分钟，之后将山药泥、红枣加入，搅拌均匀再煮10分钟即可。”

比起喜欢看食谱的李阿姨，65岁的老伴孙国栋则让“豆包”帮他整理刚读完的《红楼梦》人物关系，还生成了简洁版情节要点。“以前看书看完就忘，情节还容易记错，现在AI成了我的‘读书笔记’，和老朋友聊起书来头头是道！”孙国栋笑着说。

今年75岁的刘彦奶奶如今也成了AI“发烧友”，各种AI软件她也是用得“溜熟”。想剪个利落发型，打开豆包输入“适合75岁圆脸的时尚短发”，瞬间跳出多款图文参考；想重温音乐《茉莉花》，AI不仅搜出经典版本，还提供声乐练习小贴士。

“以前有事总怕麻烦孩子，现在手机里的AI工具就像个‘百事通’，跟它说话就能得到答案。”刘彦奶奶满脸笑容，“真没想到有了AI，生活变得这么丰富，我这个原本恐惧手机的老人，也能享受到最新科技的魅力。”

记者体验：

操作简单用途多样

这些老人都是空明社区“拥抱人工智能”志愿课堂的活跃学员，负责授课的志愿者周女士告诉记者，这个针对老人的AI课堂是今年社区的一项重点工作。过去老人对智能设备适应性差，但随着人工智能软件的发展，“只动口、不动手”的操作模式十分适合老年人。“让老人享受时代便利和最新科技，能大大丰富他们的生活。”周女士说。

随后，周女士和几位学员给记者演示了AI软件的使用情况，让记者切实感受到了其便利。孙国栋拿出手机，用桂林话和手机对话：“来段彩调，《王三打鸟》。”话音刚落，熟悉的曲调便从手机里飘出，孙国栋跟着节奏，手指在膝盖上轻轻打着拍子。“比当年拧收音机旋钮强多啦！”孙国栋说。

学员李姐过几天要去北京看孩子，孩子问她想去哪里转转。于是她打开手机里的“豆包”软件，点亮麦克风图标，像聊天一样说出：“想看看最近一段时间北京有哪些适合旅游的地方，要适合老人玩的，不要太累……”很快，一份包含“天坛公园漫步”“颐和园游船”“老舍茶馆听戏”的舒缓行程便生成了。

记者也忍不住掏出手机试了试，向AI提问：“夏天容易上火，吃点啥好？”一句话问出去，几样清爽的时令小菜和茶饮就列了出来，还带着做法。“这可比翻书查网页快多了……”记者感叹。

周女士说，老年人享受科技发展带来的便利，能很大程度上减少失落感、孤独感，也更容易和年轻人建立沟通桥梁。看到老年人能便捷使用AI软件，大家都很高兴，这体现了科技发展以人为本的理念。

使用建议：

把控时长防沉迷，甄别信息保准确

全新的AI技术让老年人感受到科技便利，但新技术的应用往往伴随着新问题。那么老年人在使用AI软件时需要注意些什么呢？周女士给出了“小贴士”。

首先，要关注使用时长，守护身心健康。老年人接触新事物容易上瘾沉迷，团队建议在使用过程中控制时长，避免久坐和长时间注视屏幕，记得定时休息，活动筋骨、远眺放松。

其次，对关键信息务必审慎核实。周女士说，在涉及健康医疗、养生配方或重要决策的信息时，AI提供的是参考，不能替代专业意见，搜集到的信息也并非权威、专业信息。因此，对于这些信息一定要加以辨识、筛选，务必咨询医生、子女或权威机构进行确认，切勿听信AI延误治疗，采用不正确的处置办法。

最后，使用AI技术的同时，不要忘了保持人际交往，让AI成为人际联结的催化剂。周女士说，科技的价值在于丰富生活，而非取代真实互动，鼓励大家将AI所学转化为分享，比如为家人烹制新学的菜，或与老友交流新知识，让技术促进人与人之间的温暖联结，这才是智慧生活的真谛。

记者陆鑫 文/摄