

老年日报

2026/01/23

星期五

乙巳年十二月初五

总9671期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

银发追智潮:当老年人走近AI

曾经被视为“年轻人专利”的AI技术,正悄然走进老年群体的日常生活。制作短视频、识别花草、规划旅游路线、解读体检报告……AI为老年群体打开了全新生活的大门,不少老年大学开设相关课程,老人们主动学习AI技能,将兴趣融入生活。

AI成为新学问,他们是课堂里的“小学生”

70多岁的郭一川退休生活很“潮”,社交平台账号上有上百条原创短视频。他用AI生成提示词、设计分镜、撰写脚本,再用剪辑软件调整,就能完成一条视频。AI还修复了他的老照片,让泛黄破损的黑白照变成彩色短视频,唤起往昔回忆。

郭一川与AI结缘于老年

部大学的课程。AI课程老师吴爱军,筛选出适合老年人的AI工具,用通俗语言解释专业术语,将AI应用场景化,聚焦老年人实际生活,老人们学习热情高涨。

走入日常生活,“老玩家”的AI新体验

无锡开放大学老年数字化学习研究人员朱冠华调研发现,老年人倾向在多个场景使用AI:构思创作诗歌、小说、回忆录,绘制画作或旅游视频;利用社交陪伴功能与AI聊天、回忆往事、练习方言;将AI视为实用工具,如用语音助手设闹钟、查天气、管理智能家居等。

古宏训让DeepSeek推荐游玩路线,去安徽大别山自驾游,行程安排、景点推荐

等都很清晰。王霞用AI咨询健康问题,AI给出详细护理建议并追问症状。郭一川拿到体检报告后,用AI通俗解释指标,还能追问缓解方法、饮食注意事项。

江苏卫生健康职业学院药学专业老师黎漓介绍,学校银龄中心自2023年设“信息化求医问药”课程,随着技术更新,课程内容也不断更新,如教老人用AI解读体检数据、用药信息,设置用药提醒。

AI适老化,做生活的“桥梁”而非“高墙”

江苏夕阳红老年大学的AI课程老师贾西贝认为,老年人学新技术只是慢,并非学不会,AI弥合了以往购物、出行、社交等App带来的“不便利”。目前老年大学计划

开设“灵光AI”课程,帮助老人发掘需求、开发小程序。

朱冠华提醒,若缺乏适老化设计和人工智能素养教育,AI可能扩大认知、技能、信任等层面的鸿沟。吴爱军担忧,老人缺乏对AI技术原理的了解,难以判断生成内容可靠性,易陷入“过度依赖”误区。因此,教学者要在传授技能时做好“理性使用”引导,明确指出AI局限性。朱冠华呼吁推动“技术适配+素养教育+伦理监管”三位一体发展,让AI成为老年人的“数字助手”,呼吁各方力量共同加入“适老化AI”行动,让技术温暖老年生活。

王甜 蒋明睿

大熊猫“晓晓”“蕾蕾”27日从日本启程回国

据日本共同社报道,目前生活在东京上野动物园的大熊猫“晓晓”和“蕾蕾”将于27日启程,返回中国。

“晓晓”和“蕾蕾”是2024年9月返还中国大熊猫“比力”和“仙女”的子女。“晓晓”和“蕾蕾”的姐姐“香香”已于2023年2月回到中国。

根据中日双方此前约定,“晓晓”和“蕾蕾”的返还期限为2026年2月。日本媒体此前报道称,东京都方面与中方就具体日期进行了协商,决定将返还时间提前约一个月。

新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

警惕不寻常的汗水信号



龙健康

这三种水才要少喝



流光溢彩赏冰灯

“冰城”哈尔滨市正值冰雪旅游旺季,不少市民游客来到第52届冰灯艺术游园会观看冰灯,哈尔滨兆麟公园成为市民游客感受冰雪艺术魅力的打卡地,更是哈尔滨人追寻童年记忆的重要场所。

苏靖刚

铁路部门推出老年旅客电话订票服务

中国国家铁路集团有限公司获悉,20日起,在既有订票渠道基础上,铁路部门推出老年旅客电话订票服务,购买乘车日期为2月2日及以后的预售期内距开车前3天及以上的老年旅客火车票,旅客可拨打铁路

12306客服电话订票,并可选择线上或线下方式支付票款,进一步方便老年旅客购票出行。

国铁集团客运中心相关负责人介绍,该服务目前仅受理持第二代居民身份证的年满60周岁及以上的

老年旅客订票业务,受理时间为每日8时至18时。通过电话订票时,需提报拟订火车票的日期、车次、席别、人数、支付方式等具体需求以及订票人的联系方式和身份信息。

新华社

2025年全国群众安全感为98.23%

中央政法工作会议消息,2025年,我国全覆盖建成2848个县级综治中心,受理矛盾纠纷1073万件;完成“化解矛盾风险 维护社会稳定”专项治理,排查矛盾纠纷

894.6万件;全国群众安全感为98.23%,连续6年保持在98%以上。

此外,我国建成世界上最大规模的公共法律服务体系,每年办理各类业务4000多

万件。人民法院出台规范民事案件立案与调解工作的意见,从“先调后立”改为“先立后调”,民事一审收案同比增长35.3%,立案满意度上升14.7个百分点。任敏

标题新闻

时政

★国台办:谁也阻挡不了两岸交流合作的大势

经济

★寒潮保供 国家管网集团日供气11亿立方米创新高

★2025年我国电影全产业链产值超8100亿元 位居全球前列

社会

★我国近期已启动第二阶段6G技术试验

国际

★马航370航班客机残骸重启搜寻尚无重大发现

★安倍晋三遇刺案被告山上彻也被判处无期徒刑

★加拿大总理:美国政策破坏全球关系

★地缘局势紧张拉动国际金银价格再创新高

全球跨境游客2025年增长约4%

联合国旅游组织20日发布的最新世界旅游晴雨表报告显示,2025年全球跨境游客比上一年增长约4%。

报告说,2025年全球跨境游客比上一年增加近6000万人次,达15.2亿人次。与此同时,游客消费强劲带来全球旅游收入持续提升。

报告指出,跨境游客增长受多个因素推动,包括全球旅游需求强劲、主要客源市场表现良好、亚太地区旅游目的地持续复苏、航空连通性提升、签证便利措施增加等。

联合国旅游组织秘书长谢哈纳赛尔·努韦斯强调,尽管旅游服务业通胀高企,地缘政治局势紧张带来不确定性,但2025年全年国际旅游需求依旧旺盛,预计这一正向趋势将在2026年延续。

新华社

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319