

人工智能温情助力:孙女巧解奶奶饮食难题

水中有氧运动 为何是“减肥利器”

在科技日新月异的今天,人工智能已悄然融入我们的生活,为我们解决各种难题。而对于欧阳惠子来说,AI软件不仅仅是一个聊天工具,更是她解决家庭情感困扰的得力助手。

欧阳惠子家在湖南郴州,有一个温馨的三口之家。她与年迈的祖母同住。祖母陈三娥,80多岁,年轻时曾是村里的风云人物,开过小卖部,当过裁缝,是村里第一个“万元户”。然而,岁月不饶人,如今她听力下降,步履蹒跚,在家人面前也变得小心翼翼,尤其是在饭桌上。

每当家人为她准备丰盛的饭菜时,她总是推辞,不肯多吃一口。鸡汤、面条、煎鸡蛋……这些美味佳肴在她面前似乎都成了负担。欧阳惠子看在眼里,疼在心里。她不明白,为什么吃饭这件小事,对祖母来说却像是一种罪过。

为了弄清楚原因,欧阳惠子开始仔细观察祖母在饭桌上的表现,并总结出一套“饭桌暗号”。她发现,祖母的推辞和辩解其实是一种掩饰,她内心深处其实很想吃,只是不好意思说出来。欧阳惠子尝试与祖母沟通,但效果不佳。祖母的抗拒越来越明显,甚至让孙女感到心痛。在一次情绪崩溃之后,欧

阳惠子决定求助于AI。她详细描述了祖母对吃饭的态度和表现,并表达了自己的担忧和痛苦。

AI很快给出了分析结果:祖母的行为可能与她早年的生活经历和价值观有关。她觉得自己在家里没多大用处,所以用掩饰和辩解的方式来表达。同时,AI也给出了一系列建议:帮老人建立安全感、引导她正面表达、创造轻松的吃饭氛围。

欧阳惠子觉得这些建议很有道理,于是开始逐一尝试。那天晚上,她特意把第一碗鸡汤端给祖母,并强调这是家人对她的关心。祖母开始推辞,但欧阳惠子按照AI的建议,大声说:“这碗鸡汤是特地给你盛的,每个人都有。”这句话仿佛一道阳光,穿透了祖母心中的阴霾。她愣了一下,没有再推辞,慢慢喝起了汤。

为了制造参与感,欧阳惠子还不断询问祖母对饭菜的看法,让她感受到自己的意见被重视。渐渐地,饭桌上的气氛变得轻松起来,祖母的动作也不再那么局促。

接下来的日子里,欧阳惠子每天都用这种方式与祖母交流。她带祖母去小区门口吃早点,路上“不经

意”地聊起吃饭的事。她告诉祖母,吃得好身体好才是家里的福气,老人家开心了,一家人才能更幸福。这些话让祖母感受到了自己的价值,也让她更加珍惜每一顿饭。

经过一段时间的努力,祖母的饮食问题得到了显著改善。她不再像以前那样推辞和辩解,而是能够坦然地接受家人的关心和爱。有时,她还会主动要求多吃一些饭菜,这让欧阳惠子感到无比欣慰。

当欧阳惠子把这段经历发到社交媒体上时,引起了广泛共鸣。网友们纷纷点赞和留言,称赞她的善良和孝心。而欧阳惠子却谦虚地说:“因为小时候爸爸妈妈出去工作,我是奶奶带大的!爱是相互的!”

对陈三娥来说,她可能并不明白人工智能是什么,但她能感受到孙女的变化和爱意。当孙女告诉她人工智能分析她的心理时,她惊叫道:“那机器人说得对啊!”听完解决方案后,她又连连点头称赞:“这机器人好聪明!”

AI用它的智慧为欧阳惠子解决了家庭情感困扰。而这份温情和孝心也将永远铭记在她们的

何新月 秦珍子

当“体重管理”“国家不允许你胖”成为热词,你有没有想过,泳池的水流里其实藏着对抗肥胖的秘密武器?而且不一定是游泳——最新研究证实,持续10周的水中有氧运动不仅能让你像美人鱼般灵动,还能悄悄偷走腰间多余脂肪。令人惊喜的是,这项运动非常适合超重妇女或45岁以上人士。

《柳叶刀》杂志最新刊发的研究显示,若现行趋势持续,2050年全球将有超半数(38亿)成年人和1/3(7.46亿)儿童面临体重超标困扰——相当于数十亿个“行走的沙发”在地球上蹒跚。遗憾的是,传统健身房的高冲击运动对膝盖有很大磨损,让无数想要减肥的人望而却步。

但水温恒定、浮力柔和的游泳池,却仿佛是大自然专门为肥胖人群设计的康复中心。科学家筛选出10项临床试验,追踪了286位BMI≥30的“重量级”参与者,试验场所包括马来西亚、巴西、印度、美国 and 荷兰,进而发现了一个令人振奋的结论:持续10周以上的水中有氧运动,能让平均体重下降3公斤,腰围缩减3厘米。

想要体验这种神奇效果?记住这3个黄金法则:每周至少2—3次,每次60分钟,至少坚持6—12周。

张梦然



康品优选致力于为老健康服务

康品优选健康信息咨询有限公司成立于2012年,前身为老伙计健康管理有限公司,长期致力于中老年人保健品合理应用指导。

目前,随着中国社会的老龄化趋势不断加快,老龄人口规模不断增长,以及人们养生、保健意识不断增强,营养保健食品消费需求稳步增长。但同时,部分经营者在销售保健品和提供服务时,欺骗消费者,捏造事实,以次充好。通过不正当的营销手段诱骗消费者,严重扰乱市场秩序,侵害消费者

合法权益,影响社会和谐稳定。同时,不合理的乱用保健品,甚至对人们的健康产生不好的影响。

康品优选一直努力在为中老年人群对各类保健品功效的正确认知做指导,以循证医学为基础,科学地为中老年人群提供量身建议。13年来,已服务上千家顾客,至今好评如潮。

现阶段,康品优选长期开设“保健品怎么用才合理”“保健品价格、质量、合理应用”半天学习班,为受保健品乱象困扰的中老年朋友排忧解难。

培训班福利:

- ◆本培训班分两次进行,全程参与的朋友,在第二期培训班结束后,还可额外获赠价值298元的亚麻籽甘油二酯食用油一瓶。
- ◆凡参加学习班的朋友,均免费赠送《失传的营养学远离疾病》科普书籍。

学习班时间:3月24日(周一9:00)

报名电话:(参加学习班请自带纸、笔、水杯、老花镜)

156-5015-3695

新年第二期免费报名

保健品怎么用才合理?

“保健品的价格、质量、合理应用”半天学习班

- ◆你知道各类保健品的禁忌人群及副作用吗? ◆你知道各类保健品与西药同时服用时的注意事项吗? ◆你知道多种保健品同时服用时的禁忌与冲突吗? ◆保健品的成分及含量有高低,你知道如何判断其成分及含量的高低吗? ◆哪些保健品容易诱导斑块破裂?
- ◆红曲类保健品能够代替他汀吗? 什么情况下不能服用红曲? ◆辅酶Q10有十几种原料,您购买的是哪一种? ◆欧米伽-3对哪些人群不易吸收? ◆何种情况下适合服用氨糖? 长期服用有何风险? ◆什么情况下不宜服用钙? ◆纳豆激酶与什么有相互作用? 如何判断品质好坏? ◆什么情况下不能服用一氧化氮? ◆常年打胰岛素或服用降糖药会消耗体内哪种营养素?

本次学习班将会 给您很多答案

重点分析以下产品:

辅酶Q10(泛醌、泛醇)、牛初乳(免疫球蛋白)、一氧化氮、纳豆激酶、红曲、氨糖、软骨素、欧米伽-3、硒、各类抗氧化剂、硫辛酸、灵芝孢子油等。

此次学习班内容对广大深受保健品应用乱象困扰的朋友们帮助巨大,欢迎积极报名参加学习。

学习地址:香港中路68号华普大厦

(香港中路与福州南路十字路口西南角,楼下为青岛银行总行)

交通线路:东海西路站(210/216/224/319/601)

远洋广场站(31/33/125/208/232)

地铁站为浮山所站D口出,往东300米。

