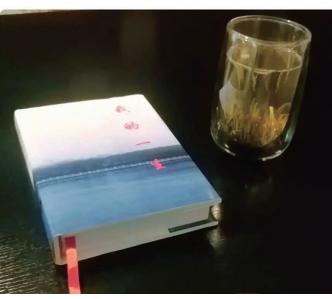


# 帮您写回忆录 “窖藏”人生过往



## “浮出水面”的需求

回忆录承载的岁月价值、情感分量，正成为老年人群体中的一种共性需求。

老年大学的课程，可以很精准地反映当下老年人的需求——去年9月，厦门老年大学专门开设新课《自

传赏析与创作》，教老年人了解自传、学写自传。数十名前来上课的首批学员中，就有不少老人是专程为写自传而来。

在现任课程教师、集美大学文学院原教授罗关德

## “正在萌芽”的市场

打开小红书，搜索“代写老人回忆录”，相关话题浏览量已突破225.2万次。有网友在平台上自我推介和寻找客户，也有人讲述代写回忆录的经历，或是分享相关经验。其中，代写经验贴往往能引发更强烈的用户互动。以网友“文案汤小白”为例，其分享的客户开

发与沟通技巧笔记获得了近万个赞和近千条评论。

当然，个人化试水只是一方面，以公司为主体的“团队化”运作也加入这个市场中来——今年3月，厦门华亿传媒集团股份有限公司在其微信公众号上官宣了“定制个人回忆录”业务，很快就有不少咨询电话

## AI也来做“助手”

今年AI风头一时无两——在网上号称“赋能千行百业”的人工智能也挤进代写回忆录赛道，它不仅能润色回忆录产品，也能整理老人的口述录音，当然有的也需要缴费。为了让老

人更方便地使用，网上也有视频教程。

不过有部分用户在使用中对AI提出了质疑，指出了其局限性。比如，面对有方言口音的老人时，AI的语音识别准确率显著

看来，自传创作是一个严肃而深刻的人生回溯过程。“随着年龄的增长，尤其是退休后，人往往容易产生怀旧情绪。”罗关德说，“年轻时我们专注于事业打拼，退休后则更倾向于反观自己，回忆童年、回忆人生的点点滴滴，从中找到可借鉴的东西。”

打了进来。虽然市场刚萌芽，但专业公司的加入让这个市场更加未来可期。

记者注意到，网上代写者们公开的身份中，既有专职撰稿人，也有高校学生、出版社编辑、国企职员等兼职写手。在服务定价方面，根据客户需求差异和写作者资历深浅，费用区间通常在2万元~8万元不等，包含不同程度的采访、撰稿服务等。

下降；AI往往难以准确把握回忆中蕴含的情感脉络，时常会擅自为老人的珍贵记忆“添油加醋”。虽然当“主力”不算够格，但作为老人回忆录的“助手”，AI技术也确实为老年人“窖藏”回忆提供了全新助力。

郭睿

为您“出书”，  
我们更专业更实惠

每一位老年朋友心中都藏着丰富的故事与深厚的情感，无论是珍贵的回忆录，还是精美的书画集，都是时间的见证，是人生智慧的总结。

为减轻广大中老年读者的经济负担，本报特别推出优惠价格：凡由本报编辑部协助制作的书籍，起步价仅需3500元，具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。除了资金支持，我们还将在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环节提供全方位的专业服务。

此外，本报推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐，本报承诺将以专业服务代写书稿，保证让每一部回忆录都成为一次精准的私人订制。

如果您热爱文学，渴望用文字记录生活的点滴；如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料；或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求，请拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

轻度到重度的便秘治疗

轻度便秘时，建议从调整生活方式入手。保持规律作息与充足睡眠对肠道健康至关重要，睡眠不足会干扰生理节律和代谢，影响肠道功能。饮食上，在增加膳食纤维和水分摄入的同时，要减少辛辣、油腻食物的摄取，这类食物会刺激肠道黏膜，加重肠道负担。建议以清淡饮食为主。此外，散步、慢跑等运动能促进肠道蠕动和血液循环，缓解便秘症状，但要注意量力而行，避免剧烈运动。

若生活方式调整无效或症状较重，可在医生指导下使用药物治疗。益生菌能调节肠道菌群平衡，促进肠道蠕动和分泌，适合肠道菌群失调引起的便秘患者。缓泻剂如乳果糖口服溶液、聚乙二醇等，通过增加肠道水分、软化粪便来帮助排便，较为温和，适合长期或慢性便秘患者，但长期使用可能产生依赖性。中药治疗便秘历史悠久，一些中药有泻下作用，但需遵循中医辨证施治原则，避免滥用。刺激性泻药能刺激肠道黏膜促进排便，但副作用较大。

对于部分难治性便秘患者，药物治疗效果不佳时，可考虑生物反馈训练或手术治疗。生物反馈训练借助电子仪器帮助患者建立正确的排便习惯和姿势，改善肠道功能。因器质性疾病导致的便秘，如肠道狭窄、梗阻等，手术治疗可能是有效方法，需在医生指导下慎重选择。总之，便秘治疗应制定个性化方案，患者也需积极配合，重塑生活方式。邵叶波

**山东省老年国际旅行社** 66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛市报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

**《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班，山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务**

**四川(成都九寨)**

眉山三苏祠、熊猫基地、武侯祠、九寨沟、双流彭镇、杜甫草堂、宽窄巷子双卧双动8日  
全程0购物0自费，成都九寨往返动车节省大量时间和体力，升级2晚九寨沟/川主寺4钻酒店

**6月8日 3210元起**

**三峡**

三峡大坝、西陵峡峡口、车溪人家、清江画廊A线、三峡人家、夜游两坝一峡过葛洲坝船闸、螺祖纪念馆双卧5日

**6月5日 1688元**

**浙东南(温州台州丽水)**

楠溪江、竹筏漂流、苍坡古村、崖下库、雁荡山大龙湫、灵岩景区、灵峰日景、五马街、江心屿、仙岩、仙岩景区、云和梯田、古堰画乡、大神仙居纯玩0购物双飞6日

**5月31日 2680元**

**特惠山西**

闻喜山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古县城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊全程0购物双卧6日  
体验传统秧歌剪纸活动

**5月31日 1268元起**

**《乔迁之喜》：为庆祝乔迁，即日起至5月30日，欢迎大家前往山东省老年国际旅行社(镇江北路81号八一商务楼2楼282室)了解旅游资讯，到场均有好礼相送。**

**齐鲁之星**-南北疆全景空调旅游专列17日吐鲁番(坎儿井、葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)/北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)/伊宁(赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草葡萄庄园、那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)/喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)★专列可减少长达4000公里大车程，夜行日游、节省体力★参团无年龄限制、不加收超龄附加费★全程无强制消费、保证游客权益★超高体验、行程舒缓，打卡精华景点★全程一趟列车，无需搬运行李，解除拖行李箱的劳顿.....**6月14日**(具体发车时间以铁路总公司调令为准)**5980元起**(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

**张家界**-芙蓉镇、凤凰古城、湘西苗寨、天门山景区、张家界森林公园(天子山、袁家界、金鞭溪)、宝峰湖、湘西民俗晚会、土司府双飞5日**一价全含、全程0自费0景交0隐形店；全程2+1陆地头等舱、全程一导**.....**5月24/27/29日 2880元起**

**宁夏有约**-宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡影视城、中卫、通湖草原、沙坡头、全程0购物双飞5日**升级铜锅涮羊肉**.....**5月21/24日 2580元起**

**江西**-水墨上河景区、石门村、篁岭、望仙姑日游+夜景、三叠水、三清山、景德镇、陶溪川、庐山、美庐别墅双动5日**纯玩无购物一价全含**.....**5月22日 2480元起**

**东北故事**-沈阳故宫、张氏帅府、打卡小南教堂、丹东断桥、长白山、镜泊湖、横道河子油画村、网红海滨双飞7日.....**5月22/29日 2580元起**

**大明武当山**-武当山、太子坡、武当金顶、太和殿、武当山博物馆、大明峰，龙头香、大明酒坊双飞4日**青岛独立成团**.....**5月25日 1880元起**

**西藏**-鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布江大峡谷、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街、巴松措三卧一动11日.....**6月10日 3480元起**

**韩国**-景福宫、青外台、韩屋村、汝矣岛、韩服体验馆、松月洞童话村、仁川中华街双船5日.....**5月26/28日 949元**

**新加坡马来西亚**-鸡场街、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、中马友谊园、国家美术馆ART CENTRE、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔外观拍照、独立广场国家清真寺、高等法院双飞6日**青岛独立成团、领队全程陪同**.....**5月23/28日 2599元**

**日本**-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、富士山、忍野八海、河口湖大石公园、地震体验馆、大室山缆车、伊豆观海列车体验、城崎海岸+门胁吊桥、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、大阪城公园、道顿崛食街、心斋桥商业街三古都双飞6日.....**6月6/12/24/27日 4680元起**

**西欧**-(德国 法国 意大利 瑞士 奥地利 捷克)-霍夫堡宫、国立歌剧院(车览)、老城广场、提恩教堂、新市政厅(外)玛利亚广场、因斯布鲁克、黄金屋顶、黄金大运河、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、佛罗伦萨、领主广场大卫像、百花教堂、圣乔凡尼礼拜堂(外观)、乔托钟楼、琉森、八角型塔、铁力士雪山、冰洞、铁力士凌霄岩道、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔(外观)、香榭丽舍大道、塞纳河游船、卢浮宫、香水博物馆6国12日含小费含签证含联运 全程三四星酒店舒适住宿 赠送转换插头 含16个正餐.....**5月31日 13999元**

**西班牙葡萄牙**-西班牙广场、巴特罗之家、巴塞罗那、瓦伦西亚、西班牙广场、圣家族大教堂、奎尔公园、阿尔赫西拉斯、塞维利亚、龙达、马德里皇宫内、太阳门广场环游11日**含联运、含签证、30人精品小团**.....**6月9/17日 9999元**

**俄罗斯**-红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日**青岛起止、全程领队陪同**.....**5月22日/6月12日 5199元起**