

去年底,我国60岁及以上人口首次突破3亿人。在庞大的人口基数下,老年人“记述人生故事”这个市场显然也越来越受到关注。近两年来,专业代写回忆录的服务机构和个人创作者在社交平台上“异军突起”——为银发群体量身定制回忆录,正迅速成长为银发经济中极具发展潜力的新兴领域。

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,当然有的也需缴费用。为了让老

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

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

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。

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。因器质性病变导致的便秘,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(成都九寨沟)

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，成都九寨沟往返动车节省
大量时间和精力，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、仓坡古村、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

阎锡山故居、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公里大巴车程，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、网红红滨**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**

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+门肋吊桥、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、大阪城公园、道顿堀商业街、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、领主广场大卫星、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**

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★