



1 AI, 为银发族插上“钢铁之翼”

在科技飞速发展的当下,老年人的生活也悄然发生着变化。在年轻人群中,外骨骼并非新鲜事物,然而在老年朋友中,它却并不多见。家住西安的85岁老人刘建都,就经历了从对海外外骨骼机器人犹豫不决,到如今凭借它徒步千米的巨大转变,生活也因此焕然一新。“外骨骼让我重新走出了家门。”刘建都说。

身体受限,心情跌入低谷

刘建都是一位为公路事业奉献一生的老公路人。他走南闯北,在青藏公路、京唐路各拼搏了10年,直至73岁才正式退下来。

然而,2020年11月,命运却给了他沉重一击。腰椎间盘突出压迫神经,让他的双腿失去了往日的活力,抬不起腿,走路也摇摇晃晃。考虑到年龄和手术风险,他选择了保守治疗。到了2023年,他不得不拄上了拐杖。起初,他还能勉强与老伴去环城公园散步,可后来连家门都难以迈出。那段时间,刘建都心情低落到了极点。

邂逅外骨骼,重新走出家门

就在刘建都感到绝望之时,女儿从网上看到了海外外骨骼机器人的报道。这一消息让一家人看到了希望,经过商量,他们决定为刘建都购置一台。

刚开始,刘建都在家人的陪伴下,带着外骨骼机在楼道里尝试行走,但效果并不理想,这让他有些失去信心。“工作人员说,这款AI运动外骨骼,具有自适应、自学习能力,穿戴时机器人会自动感知步态,适应前期出现轻微不贴合属于正常现象。”



刘建都

后来,女儿鼓励他下楼走走,“我们院子很长,南北长达四五百米。”刘建都抱着试一试的心态下了楼。一开始,他先关闭开关走了走,没走多远就感到吃力。随后,他再打开开关走,“这时候就感觉有股力量在帮助我往前抬腿,助力我一步一步往前走。”刘建都说。

如今,刘建都带着外骨骼机器人最多能走一公里多,而在使用机器人之前,他最多只能走一二百米。他说:“原来走路都走不动,腿抬不起来,现在可不一样了。以前老伴出去买菜,我在家担心得不行,现在我可以穿着外骨骼机器人一起去买菜。”

科技助力,感受生活便利

“在平常佩戴中,我也会变换节奏,我走得快一些,步伐大一些,力量似乎也越大,迈小步时,力量就相对小一些。”据悉,刘建都选择的是海海外骨骼机器人W1。这款外骨骼机器人采用AI柔性科技,助力平稳,动力持久;AI步态算法,轻松适配如影随行,自动适应使用者的步伐速度和幅度;另外,区别于只能双侧同时助力的单一模式,采用双擎独立助力技术,实现左右腿分别助力,满足多样化的行走需求。

刘建都原本就有做日记的习惯,在女儿的提议下,他开始记录每天使用外骨骼机器人的体会。每一页文字都饱含着他对生活的热爱,每一次迈步都印证着科技的温度。现在,刘建都在小区里成了“新潮人物”,好多人看到他带着外骨骼机器人,都夸他“新潮得很”。

记者 臧硕

银发族智享新生活:AI织就幸福晚晴图景

随着人工智能(AI)的兴起,曾经被视作“数字鸿沟”的智能技术,正成为老年人穿越数字迷雾的向导、开启智享晚年的钥匙。

《2025“银发+AI”应用趋势报告》指出,50岁以上人群AI使用率达到七成左右。从全智能餐饮系统的助老食堂到老人家中的解决做饭难题的智能烹饪机,从借AI传承红色基因的老党员到利用外骨骼自

由行走的老公路人;从在养老院被AI设备守护的高龄老者到安装智能“脑管家”的帕金森老人……人工智能正以润物无声的方式融入银发族的日常。从基础生活照料到精神文化滋养,从健康管理到安全防护,科技不再是冰冷的代码,而是化作贴心的生活伴侣,用算法编织温暖,以数据传递关怀,让老年生活更便捷、更安心、更精彩,共同绘就智慧养老的美好图景。

2 AI,帮他开启文化“智”生活

“用科技手段让红色基因‘活’起来,才能让信仰在新时代扎根。”在AI技术与传统文化复兴的浪潮中,80岁的海尔集团原党委副书记、纪委书记王安喜,在2025年开通了自己的视频号 and 今日头条号“安喜说历史”,在AI的助力下,通过短视频与今日头条文章传播中国历史与红色文化。

用AI解码红色记忆,让历史“开口说话”

王安喜的红色情结始于家庭熏陶。他的母亲是1943年入党的老党员,父亲曾抬担架护送过解放军。中学时期,他凭借优异表现成为学生党员。

2018年至2020年,退休后的王安喜自费走遍全国25个省区市,参观107个红色纪念馆,拍摄数千张资料照片。“我的家人也非常支持我,一开始不会订酒店,女儿教我网络买火车票、订酒店。暑假我带着大外孙去了东北烈士纪念馆、北大荒博物馆等地,一起接受红色教育10余天,每天让他写日记。”

2025年,王安喜在刷短视频课程时萌生新想法:用AI技术将历史知识转化为青少年喜闻乐见的形式。他以“建党前五千年历史”为脉络,梳理出500个历史名人故事,目前已更新230余个视频,形成“视频号发视频+今日头条发文字”的传播矩阵。

利用AI创作,自己要做好校对

创作过程中,王安喜巧妙运用AI工具,“通过文心一言或豆包生成口语化文案,再利用百度加剪辑生成视频基础框架,最后进行二次创作,如调整配音、标题、画面等细节。有时候AI生成的视频也不完全正确,有时候讲宋朝的事情,出来一个唐朝皇帝,所以必须校对好。”王安喜说。

万事开头难,回忆起做第一个视频的时候,王安喜告诉记者,“自己做不出来,



王安喜在用AI写文案

我还去请教了年轻人,一边看着笔记一边拿着手机操作,用了好几天才做好第一个视频。”现在王安喜已经掌握了相关技巧,“顺利的话半小时就能做好一个视频,有时候再查找一些自己想要的图片资料添加到视频里,这就慢一些。”王安喜说。

为提升专业性,热心朋友还为其定制了视频号统一封面,标注“安喜说历史”品牌标识,形成风格化IP。“年轻人能做的,我们老同志也能尝试。”

学习AI也是一种自我提升

王安喜告诉记者,历史书虽多,但总有局限;AI却是取之不尽的资料库,能帮他完善内容、解答疑惑。

王安喜坦言,学习AI的过程也是自我提升的过程。他通过文心一言等工具生成文案,再结合视频剪辑二次创作,将枯燥的历史转化为生动短视频。这种“科技+情怀”的模式,不仅让知识更易传播,更让红色教育“破圈”触达青少年。“有年轻的朋友告诉我,下班后和孩子一起看‘安喜说历史’的视频,边学边讲,听到这个我就很欣慰。”王安喜强调,“用科技手段让红色基因‘活’起来,才能让信仰在新时代扎根。”

记者 臧硕

3 AI,助力老年健康焕新机

随着AI技术融入日常生活,越来越多老年人开始借助智能工具管理健康。

AI健康顾问,方便又“靠谱”

“利用指压板减肥有没有科学根据?”65岁的于红退休后一直注重养生,上个月,她刷短视频时被“指压板减肥”的推荐吸引,网购了一块布满凸点的指压板。可收到货后,她翻看评论区却犯了难——有人说“踩完浑身轻松,腰围小了2厘米”,也有人抱怨“足底刺痛,不敢走路”。她摸着指压板上的颗粒,心里直打鼓:“用这玩意儿减肥,到底有没有科学依据?”

女儿帮她下载了DeepSeek软件。于红将自己的问题输入了进去,“指压板减肥有没有科学根据?”AI很快弹出详细解答:中医认为足底分布着多个反射区,对应脾胃、肠道等脏腑。同时,为保持平衡,腿部、核心肌肉会持续发力,相当于低强度有氧运动,可辅助消耗热量。但AI也提醒:体质虚弱、足部有伤口或严重心血管疾病者不宜使用,且需配合饮食控制。

“还是AI讲的内容比较靠谱。”于红说。现在只要身体稍有不适,她就会点开DeepSeek,询问注意事项、用药建议或可能的病因,AI成了随时在线的“健康顾问”,既专业又及时。

智能“脑管家”让老人重获新生活

“终于能自己端起水杯,好好和家人说说话了!”日前,在青岛市市立医院本部神经外科的病房里,65岁的王先生眼里闪着泪光,困扰他15年的帕金森病,在智能医疗技术的帮助下,终于让他摆脱了常年的痛苦,重新找回了晚年生活的尊严。

2010年,王先生的生活被一场突如其来的疾病打乱。起初是左侧肢体不自觉地震颤、僵硬,连闻味道都变得迟钝。可病情没停下脚步,慢慢蔓延到双侧肢体,他的脸失去了往日的神采。

2015年的时候,王先生做了第一代脑深部电极植入术,术后症状曾有过好转,可后来刺激器失效取出,病情一下子



王先生完成脑起搏器手术。

反弹得更厉害。他走路“冻结”在原地,说话也含糊不清,口水还止不住地流,大部分时间只能躺在床上,连吃饭、穿衣服这些基本生活都要靠家人照顾。“那种活着比死还难受的滋味,真的熬不下去,好几次都想一了百了。”

就在全家陷入绝望时,他和家人听说了一款融合了脑机接口技术的新型脑起搏器,这给王先生带来了新希望。经过医院详细检查评估,医生建议他植入这款智能设备。“一开始听说是高科技,还担心不适应,没想到医生把原理讲得明明白白,说它就像个‘大脑管家’,能跟着身体情况调整,特别放心。”王先生的家人说。

手术中,青岛市市立医院的谭守刚团队精准操作,将小巧的可充电脑起搏器植入王先生胸部皮下,同时在大脑特定区域植入电极,它能实时“感知”王先生的脑电活动,自动调整刺激参数,就像有个“智能管家”时刻守护着他的健康。

手术后没多久,王先生肢体僵硬和震颤的症状明显减轻了,说话清晰了,也能自己慢慢走路、坐稳了。“现在能自己吃饭、散步,还能和家人聊天,这种正常的生活,我盼了太多年了!”王先生脸上露出了久违的笑容。

如今,越来越多的智能医疗技术走进老年群体的生活。它们不用复杂的操作,不用难懂的原理,却能精准对接患病老人的需求,用科技的力量化解病痛折磨,让老人们在AI时代,也能感受到稳稳的幸福与安心。记者 王镜 崔佳佳