

有声周刊 声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听 本版有声新闻

曾经手机玩不转 如今 AI 玩出彩

从生活助手到健康管家,只需“动口”的人工智能助力老年人跨越数字鸿沟

当 AI 遇上银发族,会擦出怎样的火花? 随着技术的进步和普及, AI 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 以其方便高效的特性,为老年群体打开了一扇通往全新生活的大门。过去,种类繁多、操作复杂、功能分散的 APP 常让老年人望而却步,随着 AI 技术的快速普及,这一局面正被迅速改变。如今,老年人只需通过打字、语音说出需求, AI 便能轻松完成多种任务,成为生活中触手可及的智能助手。



助力老年人玩转手机。资料图片

一键成片 剪辑视频只需动动嘴

“看,这是我用 AI 做的视频! 之前和姐妹们一起出去玩,我试着用 AI 做视频,这背景音乐是自动配的,特别合适,字幕也是自动生成的!”家在市南区的刘淑芳(化名)今年 65 岁了,很喜欢尝试新鲜事物。她拿着手机给记者展示自己利用 AI 剪辑的短视频作品。视频里,她和老姐妹们在崂山赏秋的画面配着悠扬的古筝曲,每一个场景都有诗意的文字说明,画面切换流畅。春节期间,刘淑芳还利用 AI 软件生成了各种拜年视频,画面里有飘扬的红灯笼、奔跑的小马驹以及炸开的绚烂烟花,显得无比喜庆热闹。



扫码入群早报银龄俱乐部

谁能想到,就在半年前,刘淑芳还是一个面对智能手机发愁的“老顽固”,除了基础的接打电话和刷短视频,对其他的操作一窍不通。每次刷到平台上其他老人分享日常生活的短视频,她都十分羡慕,也想试着做一做,但儿子教她用视频软件,她总是记不住步骤。

“后来儿子给我装了个 AI 软件,说只要通过语音就能操作。”她点开 AI 软件,选择想要做成视频的照片,对着手机说“把照片做成视频”,几秒钟后, AI 自动匹配模板、添加音乐和字幕,一段精美的视频就生成了。“我只需要选个喜欢的风格就行,太神奇了!”刘淑芳兴奋地说道。如今,她已经能够熟练使用 AI 制作视频:给老姐妹们制作广场舞视频,给孙子制作成长相册,还用 AI 特效把自己变成卡通人物,逗重孙女开心。“以前觉得自己老了学不会新东西,现在发现 AI 真是太方便了,想做什么,跟它说一声就行!”刘淑芳说道。

AI 工具的不断进化和普及,正在降低创作门槛,因其智能且便捷的操作,老年人也能轻松记录和分享生活。如今,抖音、快手等平台专门推出适老化版本,内置 AI 一键成片功能,更加便于不同人群分享美好。

除了视频制作,刘淑芳还通过 AI 摸索出了做菜的新门道,今年过年,家里的餐桌上多出了她以前从没做过的煲仔饭等几道新菜,这些厨艺也来自 AI 教学。

“只要对 AI 助手说‘有没有低油少盐还好吃的菜’, AI 聊天界面就会立刻弹出视频教程,连食材切配、炒菜火候、成品摆盘都一步步演示,还能根据家里的食材智能调整菜谱,真是打开了新世界的大门!”现在刘淑芳时不时向 AI 助手请教新菜式,每学会一道新菜,都会分享到朋友圈。

开口成画 七旬老人重拾艺术梦

如今,老年大学也在逐步开设 AI 教学课程,从 AI 导航、扫码乘车到视频剪辑、照片修复,再到信息筛选、健康管理、反诈防骗,各个方面都有涉猎,帮助感兴趣的老人学习新知识,成为 AI 玩家。

课堂上,老师们避开晦涩的技术原理,聚焦老年人的实际生活,将 AI 应用到日常生活场景中,比如太极拳教学视频怎么查找、怎么修图做视频,切中老年人的生活需求。“早上想按时起床,老师教我们给手机设置 AI 语音提醒,比如‘明天6点叫我’,简单一句话,比手动设置闹钟省心多了!出门前不知道该穿什么衣服,打开天气 APP, AI 除了播报天气,连出行穿衣的贴心建议也会一并给出,简直太方便了!”今年 70 岁的张大爷感慨道。平时喜欢听戏的他,还学会了用 AI 音乐软件找京

剧唱段。对行动不太方便的老人,老年大学还会专门安排智能家居实操课,帮助老人们与智能科技接轨。

每天下午 3 点,住在市北区海伦路街道的王建国会准时打开家里的电脑,开始自己的每日一课。今年 72 岁的他在老年大学的课堂上接触了即梦、豆包等 AI 工具以后,开始自己摸索尝试不同的功能。最近,他迷上了 AI 绘画,只要对着屏幕输入关键词和指令,几秒钟后,一幅精美的 AI 画作便呈现在眼前。王建国告诉记者,自己年轻时喜欢画画,如今年事已高,因为手抖握不稳笔, AI 绘画让他重拾了年轻时的创作梦,“不需要有画功,只需要描述我想象的画面, AI 就能帮我画出来。”为了交流技术,他加入了几个 AI 绘画爱好者群,里面有不少和他一样的老年人,大家互相交流,乐此不疲。

智慧就医 身边多了个“健康管家”

“我最近总感觉头晕,血压正常,是什么原因?”晚上 9 点,李沧区居民张秀英打开手机上的 AI 软件,对着麦克风描述自己的症状。几秒钟后, AI 给出初步分析:“根据您的描述,可能是颈椎问题或睡眠不足引起的。”随后, AI 还生成了一份详细的问诊报告,并提醒她如果症状持续,需及时就医。

张秀英今年 68 岁,患有高血压、糖尿病等多种慢性病。以前有个头疼脑热,她总爱往医院跑,排队挂号折腾大半天。去年以来,岛城多家医院相继推出智慧就医 AI 助手,如青大附院联合蚂蚁健康打造的“青小爱”,青岛市妇女儿童医院全链路私有化部署的“灵童”数字人,纷纷进驻支付宝、医院官方平台及门诊大厅,给老人们带来了不少便利。“小毛病先用 AI 问问,它能帮我分析可能的原因,告诉我看病该挂哪个科室,去医院前需要准备什么。”张秀英说道。

为了随时检测健康状况,女儿为张秀英购置了智能手环,并连接 AI 软件,能够记录血压、血糖、心率、睡眠等数据。 AI 通过分析数据生成个性化健康建议,让张秀英感觉像多了个健康管家在身边。

在这里需要特别提醒的是,老年人使用 AI 问诊需要注意方法, AI 问诊不能取代医生,尤其是对急重症、复杂病症,仍需及时就医。由于老年人常合并多种疾病、服用多种药物,在向 AI 描述症状时容易出现不准确或遗漏,可能导致解读偏差,因此, AI 只能作为健康管理的辅助工具,不能替代专业医疗,身体不适仍应及时就医。

延伸 / 既要玩得嗨,也要防得住

据悉,去年重阳节前夕,阿里巴巴联合浙江开放大学发布的《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,76 岁以上老人的 AI 使用率最低,只有 42.52%,但在这个年龄段中,“每天都经常用 AI”的高频用户比例却高达 45.05%。也就是说,一旦老人跨过最初的学习门槛, AI 便能深深融入老年人的日常,成为他们生活中难以割舍的工具。

在拥抱 AI 带来的便利时,老年群体也需保持适度警惕。 AI 确实可以成为老年人融入数字时代的得力助手,它降低了技术使用门槛,提升了生活便利性,甚至能在情感陪伴、认知训练等方面发挥积极作用,但另一方面,当前技术迭代速度远超多数老年人的学习节奏,很多老人可能难以识别 AI 生成的虚假信息,也容易因功能便捷而过度依赖,弱化自身的判断与决策能力。同时,隐私数据泄露等问题亦不容忽视, AI 甚至可能被不法分子利用,诱导老年人进行非理性消费或对老年人实行投资诈骗。例如网络上泛滥的“AI 假郎中”现象,利用老年人对健康的焦虑,用 AI 生成看似专业的诊断报告,诱导购买高价保健品或服务。一些免费 AI 问诊 APP 要求用户填写详细健康信息、上传病历照片,实则暗中收集数据,用于精准推销甚至倒卖,需要老年朋友们擦亮眼睛,辨别真伪。

面对 AI 带来的便利与风险,青岛许多街道、社区开设银龄数字课堂或反诈课堂,社区志愿者手把手教老人识别 AI 诈骗、安全使用 AI 工具。“凡是 AI 让你转钱的,一律不信;凡是 AI 让你填银行卡的,一律拉黑……”在课堂上认真听课的陈阿姨把要点记在本子上,学习过反诈知识以后,她牢记遇到可疑链接先发给志愿者“验身”。“咱们老年人要不懂就问,不能贪小便宜。”陈阿姨说。

随着科技的进步,越来越多的老年人正在与 AI 共舞,他们用 AI 留住记忆,用 AI 学习新知,用 AI 守护健康,也用 AI 融入这个快速变化的时代。科技不再是冰冷的代码,而成为连接过去与未来、个体与世界的有温度的桥梁。为此,子女与社会也应共同帮助老年人提升数字辨别能力,学习保护个人信息,明确 AI 的辅助边界,帮助老年人正确使用 AI,才能让它真正成为照亮老年人晚年生活的智慧之光,最大程度丰富老年人的精神生活。