

# 金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

## “顶级厨师”请到家

李颖

每个家庭里负责做饭的人,最为头疼的问题就是:“今朝吃啥?”如今为了身体健康,基本不吃隔夜菜,但是本人没有做菜天赋,翻不出花头,烧菜基本都是老三样:有荤有素番茄炒鸡蛋、拿手好戏本帮红烧肉、汤汤水水排骨冬瓜盅,夏天再加简单上手菜:凉拌黄瓜、青菜豆腐,吃来吃去自己都厌烦。

儿子看我局限在做菜的烦恼里跳不出来,AI 兴起以后一直在探究的他,给了我一个建议:入手人工智能炒菜机器人,简称炒菜机。我的第一反应,是拒绝。因为我对人工智能一无所知,满脑子想的都是:机器炒菜能做熟吗?会好吃吗?会不会花冤枉钱?儿子耐心解释说:做菜时调料的多一点少一点,火候的大一点小一点,烹饪时间的长一点短一点,其中若失之毫厘,出菜口味就会差之千里。人工智能炒菜机,恰恰能够精准到一分一秒、一点一滴的把控。而且,机器炒菜还能让我们远离厨房油烟,是对身体健康又一重的保护。这一点切实打动了,我,买啦!

事实证明是我先前想多了。由人工智能计算机控制的炒菜机,不但下料精、准火候到位,更有川鲁粤湘等八大菜系,1000 多种菜谱输入以后,一年 365 天都可以不重样地做出来,成菜的鲜艳色彩、浓烈香味、绝妙口感,真不是毛估估的做菜方式能够相比的。实在懒得处理食材,还可以下单购买免切洗的直接下锅。什么黑暗料理的笑话,过火行为的“炸厨房”隐患,统统不存在。更妙的是做菜完毕,炒菜机还会自动洗锅。

笃悠悠等待烹炒煎炸美味的同时,油然升起一些懊悔:早点把这位“顶级厨师”请回家,该省我多少事啊!

## 智能音箱来帮忙

李良琪

远房亲戚张阿婆的女儿在国外定居,想接张阿婆去国外生活,无奈张阿婆留恋故土,宁愿一个人独居生活也不去国外。

独居也不是容易的事,虽然有长护险阿姨会来家里照料,时间长了张阿婆还是有所失落。她常常一天 24 小时电视机开着,为的是家里有声音有生活的气息。以前反应灵敏的她,渐渐地表情也有点呆滞,人也迟钝了。侄子来探望她,送她一个“小爱同学”。“小爱同学”其实是一个智能音箱,曾经是教师的张阿婆从此跟“小爱同学”你来我往地聊上了。现在张阿婆整天乐呵呵的,在小区里她还乐滋滋地给大家介绍“小爱同学”的种种故事。

现在的家庭成员少、乐趣少、老龄化程度高,期盼“小爱同学”能营造温馨家庭氛围。“小爱同学请放弹词开篇”“小爱同学给我讲个笑话”……我们在跟“小爱同学”聊天时,“我会加强学习的”“我会努力提升自己的”,真诚有趣的互动听了让人很舒服。

一次去张阿婆家聚会,问“小爱同学”一个问题,它居然会错意了,我逗它说:“小爱同学你这么笨?”它居然打趣回答,“我的智商随主人哦。”在场的所有人都被逗笑了,张阿婆更是捂着肚子笑得前仰后合,那天的笑声在房间里回荡了很久很久。

在上海,65 岁及以上老年人口达 437.92 万人,其中孤老达 30 万。像张阿婆这样的独居老人,有“小爱同学”陪伴,显然是一种很好的养老方式。如果有更多升级版的“小爱同学”“小度同学”“小美同学”,能定时叮嘱老人吃饭吃药,主动跟老人聊天互动,读懂老人的情绪、陪伴老人的生活,那么才是老人真正的福音。

## 老少咸宜

在巴黎奥运会上,世界见证了中国 AI 技术的强大。而现在 AI 在助力养老方面的作用也日渐显现。实践证明,老年群体是 AI 的最大受益者。有了 AI 技术,再加上人文关怀,老人晚年生活的幸福指数会越来越高。



## 用 AI 助力养老

## 新装置可以隔空照管

李文娟

艾姐这两天既能安心照顾生病的老公,又能远程照管老妈了。

艾姐的老妈年逾八十,老爸前几年故世后,艾姐要接老妈一起生活,老妈习惯自己的老屋,不愿打扰唯一的女儿,就一直独居着。艾姐和老妈家相差一站路的距离,艾姐退休后,几乎每天上午要到老妈家去一次,帮老妈把菜买好,顺便陪老妈聊会儿天。老妈有高血压和糖尿病等老年病,艾姐每次陪老妈看病回家,就把各种药按天按顿贴上标签,分类放在药盒里,就怕老妈搞错了或忘了吃。近段时间,艾姐发现老妈的记忆力不如从前,有时吃药不规律。艾姐常常陪老妈吃了中饭,看她吃完药,下午再回家。回到家,开始忙碌自家的家务活,晚饭后又和老妈通电话,嘱咐老妈吃药。艾姐就这样自己家、老妈家日复一日地循环着,看着老妈慈和、恬静的样子,累着也安心着。这两天艾姐的老公心脏出问题要做手术,这可急坏了她,老妈没人照顾了呀。幸亏儿子网上买了个智能看护 AI 摄像机,安装在外婆客厅里,操作简便,图像清晰。艾姐在医院里,打开手机实时能看到老妈在家的动态,万一有什么不舒服,能在第一时间掌握情况。可以对话交流,督促老妈吃药,空闲时还能和老妈视频聊天,老妈在家也不觉得孤独了,艾姐也能静心照顾老公。

随着全球老龄化现象的加剧,子女不可能时刻陪伴在老人身边,智能看护 AI 摄像机可以远程观察老人的起居、服药等情况,而且当老人突然发生意外摔倒,摄像机还能发出警报声。艾姐用了智能摄像机后,惊叹 AI 技术带来的便捷,准备给自己房间也安装一个呢。

## 轻松猫“王”和甩手园丁

林筱瑾

王老和严教授是楼上楼下的好邻友,一个是家中猫“王”,一个是盆景植物控。

王老从年轻时就喜爱养猫,老伴因病离去以后,宠物猫每天给他带来的快乐毋庸置疑。每天早、晚的预定时刻,他家阳台上,自动猫食喂食器准时下“料”,喂水机 24 小时启动。从前做铲屎官的苦役,已被 i-Robot 智能猫厕取代,只需要晚上轻开一次下面的集便抽屉,取出排泄物放入垃圾袋就轻松完事。猫毛,也被专业扫地机器人一扫而光,空气质量检测仪一闪一闪,随时为优质空气保驾护航。老伙伴们都羡慕猫“王”的生活如此轻松又干净,王老也比三年前精神多了。

今年的三伏天早晚高温持续,王老发现楼下八旬的严教授不像往常爱在院子里戴着草帽为他的盆景和花草浇水。从窗台看下去,绿色的严家小院依然郁郁葱葱,但总不见人影,“这是咋回事?”担心严教授身体状况,王老敲响了严家的防盗门。

门里的老教授容光焕发,王老问及缘由,原来,孝顺的教授女儿为小院安装了自动灌溉系统。用手机设置好早晚的启动时间,便能开启各个方位的喷淋头,为植物送去甘霖。有了女儿的神助,严教授再也不怕烈日,笑称自己彻底解放了,无须顶着高温为植物们劳心劳力了,更可以放心地和老朋友们说走就走,参加夕阳红之旅。

比之于过去,AI 正走进寻常百姓家,造福人类生活的方方面面。对于老年一族,失明、失声、失聪、失忆和残障者,都可依赖 AI 的福祉减轻疾病的困扰,如今的长辈一定可以比他们的前辈,更体面、更有尊严地享受向晚的年华。

## AI 碰上了“老来乐”

李艳

前段时间,70 多岁的徐阿姨经常在外旅游,发的朋友圈也甚是喜人,不仅图片美、风景美,文字也越来越美,充满诗意和美感。

我不禁好奇,难道徐阿姨灵感爆发,写作水平大大提升了?还没等我悄悄问徐阿姨,她就在朋友圈下面的留言区解答了我的疑惑。她写道:“感谢大家的点赞、好评,自从用了 AI,感觉人生又有了新的提升。”

原来,徐阿姨竟然跟随时代潮流,玩起了 AI,还运用到自己的生活中。她在朋友圈发了这样一段话,“无论在哪个年龄段,学习永无止境;在成熟中成长,在成长中成熟”。她又分享自己如何玩转 AI,比如,用智谱清言 AI 设计图片、撰写高质量朋友圈文案,用天工 AI 辅助创作,用一键 AI 绘画绘图、编辑和修复图片,她还在留言区感谢大家的点赞、好评,说自从学用了 AI,每次发布的朋友圈点赞率都大大提升了,感觉很有成就感。

徐阿姨的故事像一股春风,在她的带领下,身边的几位阿姨也下载了热门的 AI 应用,开始探索 AI 的奥秘。渐渐地,她们朋友圈也渐渐丰富多彩起来,我从中看到的是开心、快乐和美丽,她们勇于尝试和学习的精神让我深受启发。

时代在日新月异,新技术在更新迭变,当前老龄化浪潮中一部分老年人还不会用智能手机,为帮助老年群体“跟上时代节奏”,街道、社区纷纷开设长者智能课堂,有的地方还设置了“小老人带老人”,让相对年轻的老年人作为志愿者指导帮助年长老人,助力银发老人跨越“数字鸿沟”,乐享指尖上的“智慧生活”,徐阿姨她们也带领着身边的老年人不断乐享 AI 带来的老来乐。

图 IC