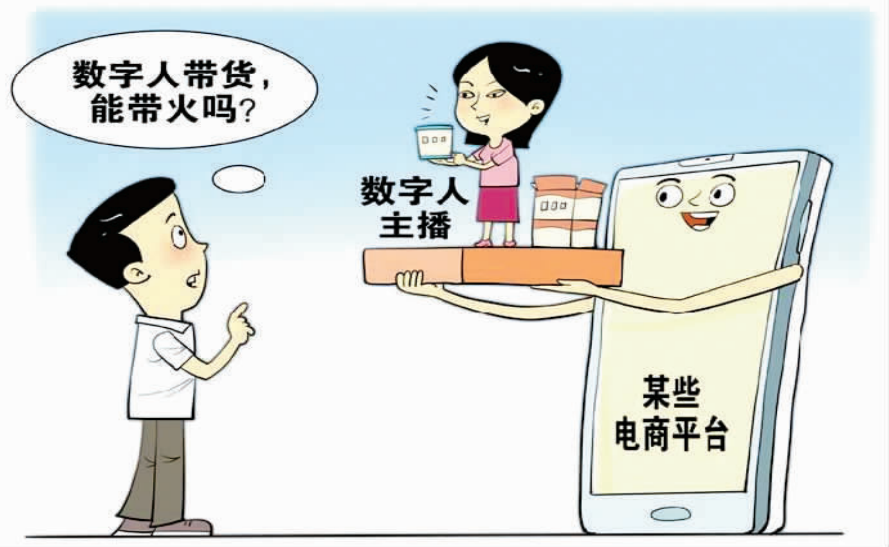


警惕“智慧老人”割韭菜



如今已成了一条“新赛道”。在电商平台上，有商家专门兜售AI数字老人的制作教程。有博主称，用AI制作这类视频，高频次更新到网上，能迅速涨粉起号。待粉丝量达到一定数量，就可以开始接保健品、中药材的品牌推广单，售卖养生产品，或是索性开通过费课。

制作模板低至一分钱
令人惊讶的是，这些教程只需要

几元钱就能买到，最便宜的居然只要一分钱。记者下单了一份“老人言教程”，卖家很快就发来了资料包，里面包含视频、图片等内容。

这份教程不但详细介绍了制作AI短视频的准备工作、制作技巧、变现方式等内容，还提供了不同类型“智慧老人”的模板。这些“智慧老人”有仙风道骨的世外高人，有博学睿智的老教授，还有八块腹肌的“健身老人”。但无一例外，它们都是由

AI生成的虚拟形象。如果不想用资料包里的模板，还能生成自己专属的“智慧老人”形象。

声音：要明确管理标准

用AI“收割”老年人，已不是秘密。在短视频平台上，有人对这条老年人情感养生赛道进行揭秘：用AI生成保养有方的老奶奶，分享日常保养小秘诀；或扮成中医世家，分享中医养生小知识，通过带货月入两三万……

在今年全国两会期间，小米集团董事长雷军提出的《关于加强“AI换脸拟声”违法侵权重灾区治理的建议》，引发了社会关注。近日，国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部、国家广播电视总局联合发布《人工智能生成合成内容标识办法》，明确要求对文本、音频、图片、视频、虚拟场景等生成合成内容添加显式标识，以减轻人工智能生成合成技术滥用危害。办法自2025年9月1日起施行。

有评论指出：数字人带货的规范边界到底在哪？对于包括数字人在内的AI生成内容的标注，如何做到更醒目？这些问题都应有更明确的标准。

据《快乐老人报》

家庭

到底是我的问题还是儿媳难伺候

浙江嘉兴的任女士最近一直在感慨，明明自己已经委曲求全了，为啥儿媳对自己仍有诸多不满，“到底是我的问题，还是儿媳太难伺候？”（以下是任女士的口述。）

一到儿子家就听儿媳“上课”

我儿子大学毕业后留在杭州工作，儿媳是杭州本地人，两个人的工作都还不错。我的孙子是在去年8月出生的，我正好退休，算是“无缝衔接”。当时儿子征询我的意见，孙子是让他丈母娘带还是我去带？我跟老公商量后一致认为，这是我们的孙子，当然得由我们带。因为我老公还没退休，所以我一个人到了儿子家中帮忙带孩子。

我到儿子家的第一课，是听我儿媳给我“上课”。她跟我说，虽然我是婆婆，但还是希望彼此保持边界感。她对家中的工作做了具体的划分，我主要负责做家务和做饭菜，她负责孩子的吃喝拉撒和自己的起居。我起初觉得她这样分工没啥毛病，一切都是为了孩子嘛。

她规矩多还不让我亲近孙子

我儿子工作单位离家远，每天早上六点半就得出门，我就提早起床给他做早餐。儿媳说我起太早了，影响她和宝宝休息，让我不用管儿子的早餐。我的儿子不就是她老公吗？她怎么就不知道心疼呢？我看她白天宝宝睡觉的时候也经常在休息，难道她就名贵，我儿子就不重要吗？

儿媳的规矩很多，比如我只需洗自己跟儿子的衣服，他们母子的衣服我不能碰，大概是嫌弃我不干净吧；比如我烧菜习惯放

点鸡精，她把家里所有的鸡精都扔了；比如我习惯做儿子喜欢吃的红烧肉之类的菜，她会很不耐烦地让我多看看书，做点适合产妇吃的东西……这种事情真的太多了，我心里闷闷的。

最让我不能接受的是，儿媳不让我跟孙子亲近。只要我一抱孩子，就要我洗手、消毒，还没抱几分钟就要接过去。有时候，她打电话或洗孩子的衣服，我就想着去逗逗孩子，她立马会沉下脸跟我说，不用去管孩子。

她说我不讲理还很拎不清

有一次，我实在忍不住了，跟儿子说了这个事情。后来儿子去上班后，她跟我说，让我不要挑拨他们夫妻之间的感情，当初我来的时候就已经分好工了，为什么现在不守信用！我也很郁闷，我说我是来带孩子的，不是来给你们做保姆的。谁知，儿媳却跟我说，如果不习惯可以回家，每月打给他们1.5万元的育儿嫂费用就行。我的退休工资跟老公的工资全部加起来也不到1万元，我怎么拿得出这笔费用呢？

我也不想把所有的事情都告诉儿子，这样会让他难受，到时候还要被儿媳说破坏他们夫妻感情。目前我还在帮他们带孩子，儿媳也已经上班了，这些矛盾缓解了些，但我总还是要小心翼翼看她脸色。帮她带孩子那么久，也从来没听她说过我一句好话。

我有次听到她在跟她小妹妹打电话，说我不但不讲理还很拎不清。我听了真的挺郁闷的，我自觉也不算差，怎么在她眼里就是恶婆婆了呢？到底怎样才能算个好婆婆呢？

据《快乐老人报》

积极乐观不抱怨

父亲常跟我们讲，他小时候家里很穷，为了养家糊口，祖父每天早上要到河边的渔船上赊鱼，挑到几十里之外的集上去卖，然后换点玉米面、高粱米挑回家。祖父很节省，舍不得穿祖母给他做的布鞋，都是赤脚走个来回。尽管如此，祖父从来没有抱怨过，总是乐呵呵的。祖父常说：“虽然现在生活穷一点儿，比起旧社会不知要好多少倍，好日子在后头呢。”

父亲12岁的时候，就跟着祖父下田耕地了。小年纪正是玩乐的时候，哪有心思扛扶犁呢？在太阳的暴晒下，父亲很快就开始抱怨起来。祖父耐心地教育他：“做事不能急躁，抱怨是要不得的，越急越干不好。屏住气，稳住劲儿，慢慢来，犁地多了，就能犁好了。做人也是这样。再说了，你的祖父祖母年纪大了，弟弟妹妹还小，你不干怎么能行呢？”明白了道理，懂事的父亲不再抱怨，开始认真地学耕地。

后来，父亲到部队当兵，又转业到汽车运输公司。那个年代，路况差，一个人驾驶大卡车跑长途很不容易，父亲既是驾驶员又是修理工，不管遇到什么样的恶劣天气，他都不抱怨。他小心谨慎地手握方向盘，每次都能圆满完成任务。父亲常常教育我和弟弟，遇事不要抱怨，他说：“抱怨是解决不

了问题的，还会传播负能量，要用积极乐观的态度去面对。”父亲的教导，我们谨记于心。

记得2009年冬天，我刚从老家来到石家庄，在环卫队的一个垃圾转运站做清运工，每天早上三四点就要起床上班。遇到下雪天，寒风裹着雪粒往领口钻，实在辛苦。因为上班早，我担心迟到，几乎每天夜里都睡不好觉，怎么在她眼里就是恶婆婆了呢？到底怎样才能算个好婆婆呢？

有一天早上临走之前，我实在忍不住想要抱怨几句。忽然，我想起了父亲的话，一下就把话咽了回去。是啊，哪有不辛苦的工作呢？正如母亲所说，我在转运站做清运工，一线的环卫工作非常羡慕我，我有什么理由不好好干呢？我调整好心态，工作变得积极主动了，后来还受到了领导的表扬和同事的好评。即使后来换了新工作，面对新的考验，我也是积极乐观，好好学习，虚心向同事请教，没过多久便胜任了新工作。

抱怨，不但让自己不舒服，又影响别人的情绪，时间长了就会变得消极悲观。我从祖父和父亲的身上，学到了遇事不抱怨的人生态度。我常常教育我的孩子：“抱怨就像鞋里的沙砾，咯疼自己还磨坏了鞋。不抱怨，像阳光一样积极向上，苦日子一定会变甜。”

潘志红（据《燕赵老年报》）

享老

从适老化补贴窥见银发经济潜力

各地持续加大力度支持家电家居家装消费品补贴，有些地方的适老化类产品给出了30%的补贴力度，这是前所未有的。从适老化类产品的热卖中，我们足以窥见银发经济的发展潜力。

更多智能产品可享受补贴

记者梳理多个城市的“国补”活动，并对比去年和今年的适老化类产品，发现了一些新趋势。

“今年更多智能化产品被纳入其中。”上海一家家装设计店店长王建海介绍，以家装类为例，除了一些热卖品类外，电动升降晾衣架、智能防漏电插座等物理环境改造类产品均被纳入适老化补贴。此外，适老可升降灶台、可升降吊柜等也满足了银发人士消费升级的需求。“其中，智能坐便器、恒温花洒等产品卖得最好，适老化产品的销售额比去年有大幅提升。”王建海这样说。

3月24日，记者对江苏南京的一些3C商品门店进行了电话采访。有负责人告诉记者，相关补贴活动持续到今年底，在店内购买智能手表、手环等，都可享受补贴，这些产品能随时监测用户的血压、睡眠情况。

上海市康复器具协会秘书长杨燕表示，康复辅具类的适老化产品也增多了，其中智能辅助产品占据半壁江山。比如，在轮椅/助行器类中，助老外骨骼机器人、康复训练仪等智能化设备均被纳入补贴。

智能款比普通款更便宜

除了适老化产品增多外，有门店负责人还告诉记者，在享受补贴后，部分智能化适老化产品竟然比普通款卖得更便宜。

为什么更好的产品反而会更便宜？有品牌负责人解释称，部分新增的智能马桶、智能马桶盖等被纳入“适老化产品”类目，可享30%的补贴，而同类的非智能产品，则属于卫生洁具类产品，只补贴15%，于是就产生了智能产品与非智能产品“价格倒挂”的现象，“一些中老年消费者，当场就下单了智能款产品”。

因此，如果您的城市推出了“国补”政策，在选购某类商品时，可详细对比智能款和普通款的价格。“如果价格差不多，优先选择智能款。”杨燕这样说。

有企业开始布局社区店

目前，全国多省市也已将适老化

退休首要调情绪

1988年，我从湖南娄底市的边远县调至市城区学校工作。十数年的政教工作下来，“事忙心不忙，人争我不急”成了我与自己和解的方式。健康的情绪促进了我的健康，慢性胃病不治而愈。然而，真正引领我步入人生新境界的，却是退休后的岁月。退休，于个人而言，是心灵探索与自我实现的启程。

习惯了工作的忙碌与充实，突如其来的空闲难免让人觉得不适。我调整了作息，每天早起晚息，让每一天都充满规律与节奏。白天，我沉浸在书海里，阅读成为我与世界对话的方式，让我在字里行间学会如何更好地理解自己，调节情绪，保持内心的平和与坚韧。

与老伴的相处，是退休生活中最温馨的部分。我们相伴于公园中漫步，分享彼此的日常；坐在电视机前，悠然地聊天，那份默契与陪伴，让每一个平凡的日子都充满了温情与幸福。

在饮食上，我追求健康与美味并重，始终坚持少盐、少油、少糖的原则，多喝水、多吃蔬果、多补充蛋白质。“饮食有节，脾土安和”，良好的饮食习惯既让身体享受了美食，情绪也保持在最佳状态。

退休后的我，并没有停止探索的脚步。努力学习新知识，应用新技能，也能收到稳定心态、愉悦情绪的积极效果。前不久，我在某期刊上读到《面对AI浪潮，老年人如何趋利避害》一文，深受启发，便缠住外甥女教我用手机打电子稿，不到半小时就掌握了这门技术，从此不要再去打印店费资求人，至今还沉浸在快乐幸福的情绪中。

更重要的是，我还学会了接纳自己，不再苛求完美。年轻时，我曾为成绩与荣誉而自豪，随着岁月的流逝，我逐渐明白，每个人都有自己的长处与短处，只有接纳自己的全部，才能真正实现内心的平和与自由。我开始以更加宽容的心态看待自己与他人，学会了放下那些不必要的执念与焦虑，让心灵在轻松与自在中自由飞翔。

如今，我已退休22年，心态比任何时候都要平和与从容。亲爱的朋友们，退休不是生活的终点，而是人生新阶段的开始。只要保持一颗年轻的心，积极调节情绪，拥抱每一个当下，我们都能拥有一个健康、快乐、充实的退休生活。让我们以更加悠然的心境，去迎接退休后每一个充满可能的新日子。

刘炳麟（据《快乐老人报》）

感悟

春日里，我和朋友到云南省曲靖市罗平县游览。

罗平峰林地处珠江源头，核心景区的金鸡峰丛，峰峦叠嶂，连绵无尽，气势浩荡。早在明代，大旅行家徐霞客就曾涉足于此，发出了罗平山水“著名迤东”的赞叹。独特的山川气势，深厚的历史底蕴，浩渺的油菜花海，在这片神奇的大地上交相辉映，描绘出钟灵毓秀的锦绣华章。

清晨，我们的车子从罗平县城驶出，一路向北直奔金鸡岭村。车窗外雾气蒸腾，袅袅如云，给人一种神秘莫测的感觉。车子驶上金鸡岭时，眼前的金鸡峰丛在薄雾中若隐若现，雾随山移，山随雾转，犹如万马奔腾，气势雄伟。随着太阳渐渐升起，雾霭慢慢散去，山峰延绵叠嶂、苍翠茂盛，油菜花海金黄如织，旖旎的美景摄人心魄。沿着木质登山栈道拾级而上，我们登上了1580米高的老尖山。站在山顶的观景台上，举目四望，眼前豁然开朗。脚下峰林密集，形态各异，栩栩如生。t“金鸡报晓”，仿佛一只雄鸡在引吭高歌；“峭壁仙子”衣袂飘飘，尽显仙风玉骨；“双狮对戏”憨态可掬，情意缠绵……长空如染，山谷幽深，溪流纵横，川流不息，闪烁着大自然的灵动，此时的座座峰林，好似海市蜃楼，在金色的油菜花海荡漾，令人心悦神怡。这里的每一座山峰都像是一个威严的守护者，它们历经岁月的洗礼，以伟岸的身姿，厚重的温情，守护着这片生机勃勃的土地。而这片肥沃的土地，也用它的宽厚与壮美，滋养、回馈着大山的守望相助。

下得山来，我们坐上了火红的小火车，沿着花海大道一路行进，道路两侧是盛开的油菜花，淡淡花香钻进鼻孔，让人舒爽快乐。那娇小的万千花朵，像一个个跳动的音符，随风起舞，奏响了春天的交响曲。茂密的花海，铺排出满眼的金黄色，如织如毯，放眼望去，村落星星点点，炊烟袅袅飘荡，鸡犬相闻，歌声阵阵，有如仙境般和谐美好。夕阳西下，我们披着一身的花香，走向花海中的一家农舍，推开柴扉，主人热情地迎接我们。我们坐在当院大树下的原木餐桌前，吃着香郁的竹筒饭、荞麦饼、风味独特的酸汤鱼、坨坨肉……舌尖上的味蕾享受与花海中的灿烂沉醉，让我有种置身仙境的美妙感觉。

如火的晚霞映红了金鸡峰丛，喀斯特地貌的鬼斧神工再一次让我惊叹，大自然的造化与劳动人民的创造伟力，共同谱写下金鸡峰丛油菜花海绝美篇章。我陶醉在这片诗情画意的金色海洋中，忘却了时间的流逝。

刘忠民（据《燕赵老年报》）