

2025年上海“敬老月”启动 数字导师科学引导“网瘾老年人”

◎ 王嘉旖

●在上海,不少社区的手机课采取定制模式。今年以来,DeepSeek、豆包等大模型应用工具成为老人点单率最高的课程内容之一

●加快成立“上海市数字技术伦理委员会”,专门负责数字技术发展中的伦理问题,特别关注老人等群体的数字权益保护

●从用户视角出发,老年人或许更适合担纲适老化产品的设计师、产品经理

●专家建议,在全市范围内建设“社区数字导师网络”,数字导师可包括专业教师、技术志愿者、朋辈导师、家庭成员等

超大城市上海,户籍老年人口占比达37.6%。当智能手机逐渐成为老人的“标配”,数字鸿沟还存在吗?

10月11日,2025年上海“敬老月”启动。同步发布的《上海市老年人数字素养报告(2025)》显示,上海老年人的智能手机拥有率达87.3%,高于全国平均水平(78.2%)。

参与报告调研的“老小孩”网站创始人吴含章发现,拥有设备、连接网络后,老人们面临不少新的“数字考题”。比如,在DeepSeek、豆包等大模型工具兴起的当下,不少老人仅能被被动接受,少有人能主动识别“AI陷阱”。还有些沉迷网络的老人,被“算法偏见”掌控,不自觉地放大自身的负面情绪,甚至可能产生过激行为。“新技术带来新问题,面对这些数字风险,应加快相关法规的立法进程,保障老人的数字权益。”

玩转 DeepSeek, 老人如何识别 AI 幻觉

当挂号、点外卖已成为智能手机基础课,社区课堂正将教学视野投向更前沿的AI应用领域。不久前,一堂手机课在松江区泰晤士小镇居民区上演,主题是帮助老人玩转DeepSeek。制定旅游攻略、生成短视频文案、如何养生……这些应用场景精准契合老年人实际

需求。

放眼全市,不少社区的手机课采取定制模式。今年以来,DeepSeek、豆包等大模型应用工具成为老人点单率最高的课程内容之一。

然而,新技术往往也伴随新风险。从互联网抓取资料的大模型应用,未经权威部门的识别、认证,存在出现谬误的可能。尤其是在卫生健康领域,一旦老年人采纳错误信息,可能会对身体健康造成不可逆转的负面影响。

报告指出,调研中,仅有34.7%的老年人对AI技术有基本认知,65.3%的老年人对AI技术认知模糊或完全不了解。更令人担忧的是,老年人对AI风险的认知严重不足,仅有32.4%的受访者了解AI技术可能带来的隐私风险,仅28.7%的受访者知道算法偏见的存在。

“算法偏见不仅可能造成老人网络沉迷,还可能加深其对部分观点的刻板印象,甚至勾起老人内心的负面情绪。”在吴含章看来,AI技术对老人心理健康产生的负面影响不容忽视。他建议,加快成立“上海市数字技术伦理委员会”,专门负责数字技术发展中的伦理问题,特别关注老人等群体的数字权益保护。

创新赛道, 老人担纲“适老产品经理”

对于“数字素养”这一概念,有人将其简单

理解为老人对于智慧产品的熟悉度。但在吴含章看来,其更深层次的能力指向创意开发。

不久前,他意外邂逅了一位钟爱养花的老伯。对方谈及对“智慧陪伴”这一场景的创意思象——当花卉需要浇水、施肥之时,它们会自动提醒主人。相较于当前市场中主流的提供天气预报、放音乐的陪伴机器人来说,这一设计更贴合现实需要。

事实上,老伯的想象并非全无落地可能。“理工男”出身的老伯甚至还畅想过如何将传感器放入花盆中,就能敏锐感知植物的温度、湿度等关键生长指标。“从用户视角出发,老年人或许更适合担纲适老化产品的设计师、产品经理。”吴含章介绍,举办多年的“早上海·创新为老服务大赛”今年将首次向老年参赛选手开放。前期沟通中,赛事主办方协调了部分龙头企业的免费云服务供选手使用。由此,老人可借助平台的AI基础工具,将天马行空的想象化为现实。

“种花老伯”的需求并非个案。在吴含章看来,当务之急是全方位提升老人的数字素养。他建议,在全市范围内建设“社区数字导师网络”,为老年人提供就近、便民的数字学习支持。数字导师可包括专业教师、技术志愿者、朋辈导师、家庭成员等。此外,还应在社区层面建设数字学习中心,为老年人提供专门的学习场所和设备。

第二十八届 北京国际音乐节启幕

本报讯(徐婧)第二十八届北京国际音乐节10月10日晚启幕。本届音乐节汇集来自26个国家和地区的700多位艺术家,8支知名乐团齐聚北京,为观众带来11场精彩演出,多部作品为首演。

本届音乐节以“未来传统·刹那新声”为主题,包括主单元演出、大师公开课、青少年展演、全民交响月及文旅旅融合等五大板块,将持续至10月24日。通过深度探索古典音乐与现代创作、东方音乐语汇与西方艺术形式的对话和融合,呈现风格多元、富于创新性的作品与演出。

主单元演出中,天坛神乐署将上演“青鸟音乐会”,13岁大提琴手王天佑将与钢琴家孟华婴跨界合作;为少年儿童打造的互动音乐会,将动画搬上舞台,以《龟兔赛跑》等经典故事串联乐器演奏,为孩子们呈现交响乐的叙事魅力。

首演作品方面,歌剧《里纳尔多》音乐会版和歌剧《沃采克》全舞台版即将中国首演。本届音乐节全球首演委约作品《刻在森林的海》备受期待,作曲家杜韵在保留中国民族传统旋律内核的基础上,融入电子音效与现代编曲,让古老音乐焕发新生。

今年,音乐节首次策划推出“跟着音乐去旅行”文旅旅融合活动,创新打造“音乐+”多元场景,丰富城市消费体验。

“食在广州 品味全运”狂欢夜 “寻找省点计划”启动 “点”亮全运等你来

本报讯(曾繁莹 林斯琪)10月10日,在第十五届全国运动会倒计时30天之际,一场融合“全运互动+非遗美食+文化体验”的“食在广州 品味全运”城市狂欢夜活动在广东省广州市广州塔举行。

嘉宾代表共同上台启动第十五届全国运动会倒计时30天主题活动仪式,璀璨灯光瞬间点亮广州塔,将全运热情注入这座城市地标。奥运冠军李小鹏、张洁雯、张雁全惊喜现身更是瞬间引爆全场。

点心,是广州享誉世界的美食名片,承载着深厚的岭南饮食文化。值此全运盛会之际,为来宾提供一份地道点心的品味指南,“寻找省点计划”在活动现场正式启动。

据介绍,活动自发布起至11月,将深度契合全运赛事热点,通过集结全省餐饮品牌及行业协会、专家严选推荐的30余款代表性点心,创新划分为广府、客家、粤西、潮汕四大“省点战队”,以“省点推荐官”为引领,通过线上线下联动的方式,让每一位消费者都能投下关键一票。最终诞生的“冠军省点”三甲选手将获得官方认证和专项金融补贴。李小鹏、张洁雯、张雁全、麦广帆、黄光明、徐丽卿、庄臣为“省点推荐官”。

“北疆银龄”志愿者 为3000余人送服务

本报讯(赵曦)“您的腰部、膝盖部、脚趾部有较强的条件反射,如果经过治疗,有重新站起来的可能。”10月11日,银龄急救专家李佰玲对内蒙古自治区通辽市库伦旗半失能妇女梅花(化名)说。“真的吗?太感谢老专家了,我又有了活下去的信心,希望不再给家里人添麻烦了!”这个曾对生活失去希望的女人,眼中有了光亮。

梅花的故事,只是“北疆银龄”志愿服务温暖图景中的一角。今年6月,“北疆银龄 助力乡村振兴”暨内蒙古自治区2025年老年志愿服务集中活动在北疆大地上蓬勃开展。活动吸引200余名银龄志愿者踊跃参与,累计为5个乡村振兴重点帮扶旗县的3000多名各族群众送去了多元化、专业化的服务,用“夕阳红”的力量,为乡村振兴注入温暖动能。

这些银龄志愿者,有经验丰富的医疗专家、善于疏导心灵的心理咨询师、精通法律知识的从业者、深耕农牧领域的技术人员、非遗传承的老艺人……他们围绕农村牧区常见疾病和老年人高发疾病,开展预防康复知识科普讲座和健康宣教活动22场,直接受益群众1500余名;提供法律咨询服务800余人次,身体力行践行“枫桥经验”,为构建和谐稳定、美丽乡村筑牢法治根基;举办移风易俗、书法艺术、红色宣讲等各类文化活动6场次,惠及群众1000余人次。



丰收忙

近日,贵州省黔西市稻谷收割已进入尾声,当地政府组织志愿者帮助村民,抓住天气晴好的有利时机,收割稻谷和晾晒,确保农户增收。图为10月9日,志愿者在黔西市绿化白族彝族乡小海子村,帮助村民抢收稻谷。

5G 智慧救护车、全地形越野医疗方舱车、耳鸣治疗神器…… “黑科技”让未来医疗触手可及

◎ 本报特约记者 魏冯 严佳敏

10月10日至12日,在中国西部国际博览城展厅内,科技与健康的碰撞随处可见——首届西部(成都)健康促进博览会在此举行。前沿技术馆、医药创新馆里的“黑科技”陆续上新:有能在越野路上救急的“移动医院”、几分钟内出具中医体检报告的检测仪,还有能“模拟救灾”的VR设备……每一件展品都在回应着同一个问题:在未来,我们守护健康能否变得更加轻松?

把急救室搬进越野医疗方舱车

在四川省人民医院展区,最引人注目的不是传统的医疗设备,而是两台“能跑能扛”的“大家伙”——全地形越野医疗方舱车和5G智慧救护车。

远远望去,全地形越野医疗方舱车车身高大硬朗。步入车厢,不大的空间里,手术床、心电图监测仪等各类医疗设备齐全,卫星通信设备、太阳能板等带给患者安全感。国家(四川)

紧急医学救援队队员介绍,这款越野医疗方舱车,哪怕是偏远山区的泥泞路、碎石路,都能顺利驶入,“相当于把一间急救室直接搬到灾害现场或偏远地区,里面的设备能支持紧急手术、生命体征监测,再也不用等患者转移到医院再实施救治。”

不远处的5G智慧救护车,属于“中国西部5G+急性卒中天网”体系的一环——这台救护车上的移动卒中单元配备国产16排CT,当有人突发脑梗时,能立刻给患者做头部CT检查,且数据通过5G网络实时传至省医院的卒中中心,由专家远程判断患者是否需要进行溶栓治疗,真正实现“上车即入院”。

展区一角,还有两台小而精的黑科技设备。一台是巴掌大的移动耳鸣治疗仪,佩戴后,90%的突聋突鸣患者无需住院就能接受治疗——它搭载云端远程AI控制第三代神经调控技术,能根据患者情况调整参数。另一台VR设备专为医护人员设计,戴上特制眼镜,就能“走进”应急现场,模拟复杂场景下的救援操作。

防未病也能实现私人定制

展馆内另一批设备更像日常生活的健康管理管家——它们聚焦防未病,连调理、康复、体测方案都能实现量身定制,让健康管理变得更加便捷。

在四川省第四人民医院的慢性病医防融合管理展区,市民李阿姨体验了中医经络检测仪。在工作人员王超的指导下,她把手放在感应区,80秒后,打印机“吐”出一张中医体检报告。据介绍,该仪器基于经络学说,无创采集经络信息,并结合临床数据,对气血运行情况进行量化分析,比传统望闻问切多了“可视依据”。

旁边的智能穿戴设备也很贴心。血压手表、健康监测一体机能实时记录用户数据,再通过AI大模型给人群进行“颜色”分类——绿色是健康人群、黄色为健康风险人群、红色是需治疗的人群,医生会根据颜色为不同人群给予调理与用药建议。

(上接1版)

为了让群众“想坐、敢坐、愿意坐”,宁波把贴心藏进每一处设施细节。除了对木结构树池休闲椅升级改造,为可坐花坛深度去污封釉并调整花境,让休憩空间兼具美感,东部新城市民广场的沿湖畔下沉式台阶还增设太阳能凳板,提供手机充电、Wi-Fi畅连服务,让便捷与舒适同行。

这份洁净,更离不开全民共建的力量。宁波推行“劝导+执法”双轨治理,在天一广场打造“席地而坐——无烟蒂”示范区,执法人员高频徒步巡查劝导乱扔烟蒂行为;老外滩推动170余家沿街商铺签订《商家公约》《卫生包干责任书》,实现“责任到户、保洁到人”;东部新城组建轨道交通福庆北路站、市城展馆、市图书馆及三大广场的“席地而坐”创建联盟,让“党建搭台、企业参与、市民行动”的氛围遍布全城,让守护洁净成为每个人的自觉。

从科技保洁到协同管理,再到全民参与,宁波用一套“组合拳”,回答了“如何做到席地而坐”的问题。而这背后,是城市治理从“粗放”到“精细”,从“政府主导”到“共建共享”的深层转变。

“席地而坐”给百姓带来什么?

当“街道整洁、地面干净,累了随时能坐”在宁波成为常态,老百姓能得到什么?

对经常带娃的宁波市民陈女士来说,“席地而坐”是一份安心。以前带孩子逛东部新城市民广场,她总要用纸巾垫着台阶才敢让孩子坐;现在,孩子直接坐在地砖上玩积木。“不是我变懒了,是城市变贴心了,连地砖都能当‘儿童垫’,这份信任,比什么都来得踏实。”

对外地游客周先生来说,“席地而坐”是一份惬意。这个国庆节,他从杭州来宁波旅游,在老外滩的花岗石台阶上坐了半小时,看着江景、吹着江风,“没想到城市的公共区域能这么干净,这种放松的感觉,让人非常舒服”。和周先生一样,很多人甚至特意来“坐一坐”来看看宁波——一片干净的地面,已成为这座城市的“招牌”。

这不是全部。当市民习惯了“席地而坐”的洁净,一种更深层的变化在悄然发生:大家开始主动爱护环境,看到垃圾会去捡拾,看到不文明行为会主动劝阻——因为“这是我们能坐、能享的地方,得好好守着”。这种从“享受者”到“守护者”的转变,才是宁波建设“席地而坐”城市客厅示范区域最珍贵的成果:这一城市建设理念不仅提升环境,净化人心,更凝聚起城市认同。

未来会怎样?

在宁波的规划里,“席地而坐”从来不是“完成时”,而是“进行时”。从率先提出,到落地生根,再到向区县全域延伸,宁波“席地而坐”的故事,本质上是一场关于“创建为民”的持续探索:文明城市不拘于标准、不止于荣誉,而是“永远想群众所想”的坚持。