

# 适老“微改造”，养老大文章

□卢涛

起床怕跌、走路怕摔、洗浴怕滑，是许多老年人共同的生活烦恼。为了排除父亲进出浴缸的安全隐患，上海市虹口区的刘先生选购了当地推出的“浴改淋”专项套餐。小改造带来大便利。从2019年底开始，上海试点新型居家环境适老化改造，截至2023年上半年，累计惠及1.8万多户老年人家。

对个体而言，适老化改造是局部的“微建设”，但对整个社会而言，这是一项系统性工程。做好衣食住行等各个方面的调整，才能为老年人创造安全、便捷、舒适的环境。从家庭小环境到社会大环境，从线下到线上，适老化改造正在不断提升老年人的生活品质。

适老化改造，是为了改善老年人生活环境，因此要从老年人的视角出发，打磨好改造细节，精准匹配老年人需求。一方面，要建立健全相关标准规范，不断提升适老化产品和服务质量。另一方面，每个家庭的情况各不相同，也要注重满足不同老年人的个性化需求。在适老化改造中，精准解决困扰老年人的各种“小问题”，才能写好积极应对人口老龄化的“大文章”。

当前，老年人需求结构正在从生存型向发展型转变，消费能力也在不断提升。“夕阳红”里蕴藏着朝阳产业。据业内推算，仅仅是居家环境适老化改造，其直接市场份额就能达到3万亿元。适老化设施

人人都会用得上，越早建设，社会上受益的人就越多；越早布局这一新赛道，就越有机会抓住银发经济发展新机遇。

积极应对人口老龄化，一个重要方面就是如何帮助老年人适应晚年生活。解决这一问题，不能是为了应对“银发潮”被动地缝缝补补，而要着眼人的全面发展去主动改善社会环境。瞄准老年人生活的需求期盼，做好方方面面的适老化改造，推动构建老年友好型社会，定能有力托举亿万老年人的幸福生活。①2

## 南都论坛

全国晚报优秀专栏

# 食品标签，马虎不得

□虞亚男

食品标签玩“文字游戏”和“包装游戏”？生产日期难辨认，字密又小还被遮挡，翻看几遍都找不着踪迹；配料表信息存争议，标注“零添加”却还是含有添加剂……记者调查发现食品标签的标注存在诸多问题。

外包装的标签就是食品的“身份证”，上面记载着生产

厂家、生产日期、保质期、配料成分等关键信息，是消费者选择商品的重要依据。要是食品标签存在问题，消费者怎能买得放心？

对此，一要执法监管。不论是文字游戏还是包装游戏，说到底还是食品标签不规范。但食品包装各不相同，要让标签完全统一并不现实，法律也只能在大方向上给出规定，这就需要市场监管部门在执法监督的过程中“多费心”。科学指导、详细调查、依法监

督……严把关口、举一反三，强化监管力度和精度。

二要加强技术应用。囿于包装、版面限制，很多食品的信息又小又密，实属无奈。灵活运用二维码等数字技术，给食品办上一张“电子身份证”，让消费者拿起手机“扫一扫”，就能获取产品信息，岂不方便？去年11月，国家卫生健康委启动了数字标签试点工作，已有多款产品加入。由此看来，在食品生产领域探索数字技术已是大势所趋。不妨应用这一技术，让食品标签的规范成本更低、效能更高。①2

# 追逐“数字人”，路别走歪了

□赵萱

近期，有市民向媒体反映，自己加盟了某公司提供的AI智能系统联营项目，只要成功邀请商家入驻直播平台就有奖励。然而，投资几万元、运营大半年的收入却只有百余元，其中的“数字人24小时直播”更是难以实现，不少加盟商直言其是套钱“深坑”。

自AI概念兴起，数字人直播也站上风口，这类数字人代理的套钱“深坑”屡屡出现。“只要付钱成为代理，就能将数字人技术层层分销给下级买家，价格随意定”，听着是否耳熟？倘若持续层层发展下级，就涉嫌非法传销；签订合同“概不退

款”，同样属于违法无效的霸王条款。可见，这些公司并非靠出售“数字人直播”赚钱，而是靠代理费牟利。而一流的游说能力背后，数字人技术恐怕是三流的：口型对不上、动作僵硬、频频撞脸，使用者不仅赚不到钱，直播间还被屡次封禁。

那为啥要往“坑”里跳？一方面是人们对正热的AI趋之若鹜，另一方面是数字人确实已为数字消费注入了不少新活力。许多直播间24小时不间断直播，其中数字人正是“闲时带货王”。今年春节，就有某头部电商平台的数字人将闲时直播转化率平均提升

30%。然而，所谓的代理公司靠数字人生意搞起微商套路，多是借成熟技术方品牌效应、冒名顶替，实际售卖的技术却货不对板。直播平台为保证用户体验，自然会将粗制滥造的数字人逐出。

说到底，AI产业兴起离不开有关从业者、经营主体的参与。但路子若走歪了，企图靠钻空子、打信息差牟利，只会触碰法律底线，在优胜劣汰的市场中显出原形。①2

## 谁听我说

## 每日箴言

### 南阳华龙高级中学 告诫广大学子——

- 磨砺内心比粉饰外表要难得多，犹如水晶和玻璃的区别。
  - 一个可以和人并肩而行的人，绝对不会完全孤独。
  - 失去的东西，其实从来未曾真正属于你，因此不必惋惜。
  - 你若爱，生活哪里都可爱；你若恨，生活哪里都可恨；你若感恩，处处可感恩。
  - 不要急着说你别无选择，也许下个路口就会遇见希望。
  - 赚钱像接露水那么辛苦，花钱却像流水那么迅速。
  - 心慢下来，行动才能快起来。
  - 心里放不下别人，是没有慈悲；心里放不下自己，是没有智慧。
  - 世界上最可怕的事情，莫过于有眼睛却发现不了美，有耳朵却不会欣赏音乐，有心灵却无法理解什么是真，不会感动，不会充满激情。
  - 最大的贫穷是不被需要、缺少爱和没人关心。
  - 两个人的沟通，70%是情绪，30%是内容，情绪不对，内容就会被扭曲。
  - 所谓读书，就是到别人的思维中吸收营养；所谓冥想，就是去自己的灵魂里探求秘密。
  - 你的生命就像你的家，如果你不懂坚守，就会有别人进来布置，但是你不要忘了，在里面住一辈子的是你自己。
  - 年轻时靠机智，中年时靠心智，老年时靠明智。
  - 对于单纯善良的人来说，这个世界其实并不复杂。
  - 人生最悲凉的笑话，莫过于用尽毕生心力成为了别人。
  - 不要兜售你的困惑和苦难，否则困惑和苦难会蔓延；不要炫耀你的幸福和喜乐，否则幸福和喜乐会贬值。
  - 幸福不会遗漏任何人，迟早有一天它会找到你。
  - 心里说句再见，和过去温柔道别。
  - 做自己生命的主角，而不是别人生命中的看客。
  - 往事若能下酒，回忆便是一场宿醉。
  - 别将过去抱得太紧，因为那样你就腾不出手来拥抱现在了。
  - 总有一天，你会遇到一个绚丽的人，让你觉得其他人都是浮云。
  - 你的好对别人来说就像一颗糖，吃了就没了；你的坏对别人来说就像一道疤，留下了就永在。
  - 时间不等于阅历，别想用年纪的增长取代心灵的成长。
  - 成功者的动力不是来自外界的压力，而是来自内心的渴望。
  - 无论是友情还是爱情，懂得善待才能相守，珍惜当下才配拥有。
  - 没有做不成的梦，只有不愿醒的人。
  - 不会生活的表现有两种：活给别人看、羡慕别人怎么活。
  - 梦想之所以难以实现，往往不是因为你在路上走得太慢，而是你选择了原地不动。
  - 向上生长的生命，才能与阳光对接。
  - 赖床可能会完成一个梦，而起床则可能完成个梦想。
  - 如果没有冬天，春天不会如此悦人。
- 摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》