

AI培训“坑老”需警惕

“超火AI培训，老年也能第二春”“零基础入圈AI”“打造爆款账号，迅速变现”……这些充满诱惑的广告语，来自网上AI培训机构。近来一些读者来信反映，遇到“坑老”新骗局——打着AI培训的旗号，实则设圈套、卖高价。不少渴望通过学习新技术追赶时代潮流的老年人被拉入骗局。

河北石家庄的老刘被一则“AI免费培训、利润分成”的广告吸引。对方承诺缴纳1580元保证金即可学习，并称“学不会全额退款”。然而，缴费后老刘被拉进一个干人大群，所谓的“老师”从未传授实用技术，只重复一些基础话术，甚至禁止学员私下交流。之后，还有“院长”以选拔“关门弟子”为名，诱骗60多人追加缴费3299元，结果提供的也只是劣质视频课程。

湖南株洲的赵阿姨也有类似遭遇。她报名了北京爱好课科技有限公司的“免费学AI”课程，在免费体验课后被要求缴纳2680元学费。课程中，“老师”不断展示虚假的高收入截图鼓动续费，但实际教学却是一名“老师”面对近200名学员，老人熬夜学习也无人答疑，最终不仅没赚到钱，在投诉者签署协议承诺“不告知其他学员、不向媒体投诉”的情况下，退款500元。

记者梳理发现，这些培训的一般套路是：首先，制造焦虑，以学习AI有助于保持思维活跃度，避免与社会脱节为由，引起老年人关注；其次，在免费或1元试听课上，出示众多虚假案例，如“学完月入万元不是梦”等内容，吸引老年人上钩；随后，采用饥饿营销策略，以“名额有限”“优惠将结束”

等话术刺激老年人冲动消费。

“以AI培训课程让老年人缴费，可能涉嫌虚假宣传。”河南建魁律师事务所律师刘明兴提醒，老年人要擦亮眼睛，不要被所谓的低投入、高收益迷惑，抑制冲动、理性消费，“如果一定要报名课程，需要和对方签订有效的书面或电子合同，最好让子女帮忙核对合同条款，以便日后维权有所依据。”

平台方对直播、短视频内容具有信息审核责任，也有能力进行源头监测管控，应当落实主体责任。刘明兴认为，平台一方面要根据《网络主播行为规范》规定的直播资质准入要求，对相关行业主播进行资质审核及备案；另一方面要对涉老课程销售直播的违规话术、私域交易等行为实施重点监测，同时畅通退货退款机制，方便老年人维权。 据《人民日报》



守护夕阳

便秘最怕的中医食疗

中老年专属，吃出通畅肠道气色都变好



天气转凉，不少中老年朋友都被便秘缠上了：蹲厕所半天憋得慌，好不容易排出来还干结费劲；有的还伴着腹胀、口臭，吃不下饭，连气色都变差了。长期便秘不仅难受，还可能诱发痔疮、肛裂，甚至增加结直肠癌的发病风险。

其实中医早就说过，便秘不只是“肠道不通”，还和多种因素有关：饮食失宜（过食辛辣厚味或生冷寒凉）、情志失调、年老体虚及外邪侵袭（尤以燥邪、寒邪为甚）均可导致便秘。因此，中医强调辨证施治，通过调理脏腑功能、恢复机体平衡，从根本上解决便秘问题。今天给大家整理的9道食疗方，都对应中医调理逻辑，做法简单。经常食用，肠道顺畅，身体也更舒服。

香蕉蜂蜜饮

材料：香蕉1根，蜂蜜适量，温水200毫升。

做法：将香蕉捣成泥，加入温水和蜂蜜，搅拌均匀即可饮用。

功效：香蕉润肠通便，蜂蜜滋阴润燥，二者搭配可清热润肠，缓解大便干结。

山药红薯粥

材料：山药、红薯、粳米各50克。

做法：将山药、红薯切块，与粳米一同煮粥，煮熟后调味即可。

功效：山药健脾益气，红薯润肠通便，粳米补中益气，三者合用可益气通便，改善排便无力。

黑芝麻糊

材料：黑芝麻粉30克，蜂蜜适量，温水200毫升。

做法：将黑芝麻粉与温水调匀，加入蜂蜜调味即可。

功效：黑芝麻养血润燥，蜂蜜滋阴润肠，二者搭配可改善血虚便秘，缓解大便干结。

银耳百合羹

材料：银耳10克，百合10克，冰糖适量。

做法：将银耳泡发后与百合一同炖煮，加入冰糖调味即可。

功效：银耳滋阴润肺，百合清心安神，二者合用可滋阴润肠，缓解大便干结。

决明子枳实炖瘦肉

材料：决明子、枳实各10克，瘦肉100克，蜜枣2个，生姜片3克。

做法：先将瘦肉用清水浸透，洗净，再将瘦肉洗净切块飞水，与洗净的决明子、蜜枣、姜片放入炖盅内，加清水300毫升，隔水炖2小时即成。

功效：清热散结，润肠通便，适用于伴有面红心烦，身热，口干口臭，腹部胀满、按之作痛的

胃肠积热型便秘。

肉桂燕麦粥

材料：燕麦50克，肉桂粉3克，蜂蜜适量。

做法：燕麦洗净后，用中小火煮至冒小泡的水中，煮5~6分钟至黏稠，再小火慢炖4~6分钟，关火撒肉桂粉，静置2分钟，最后加蜂蜜调味即可。

功效：温阳散寒，润肠通便。适用于伴有腹中冷痛，胀满拒按、手足不温、口淡不渴等症状的大肠寒结型便秘。

佛手玫瑰花炖瘦肉

材料：佛手6克，玫瑰花8克，荔枝核10克，瘦肉150克，姜片适量，蜜枣2个。

做法：先将瘦肉冲洗干净，切块飞水，再加入拣去杂质洗净的佛手、玫瑰花、荔枝核、姜、蜜枣放入炖盅内，加清水300毫升，隔水武火炖2小时即成。

功效：疏肝解郁、行气和胃，适用于伴有胸胁满闷、嗳气呃逆、食欲不振、肠鸣矢气等症状的胃肠气滞型便秘。

参芪乌鸡汤

材料：党参15克，黄芪、白术各10克，当归15克，乌鸡1只，姜片适量，蜜枣2个。

做法：将乌鸡洗净并飞水，再与洗净的药材一同放进炖盅内，加清水至没过食材，文火炖2小时调味，即成滋补靓汤。

功效：健脾益气，养血润肠通便，适用于伴有心慌、头晕、面色少华、乏力气短等症的气血亏虚型便秘。

沙参玉竹排骨汤

材料：沙参、玉竹各15克，排骨500克，生姜3片，蜜枣2个。

做法：将排骨洗净切块飞水，再与洗净的药材放入炖盅内，加水没过食材，文火炖2小时调味即成。

功效：健脾胃，滋阴养血，润肠通便。适用于伴有手足心热、两颧红赤、潮热盗汗等症状的阴虚型便秘。



养生妙方

苹果还能这么吃

记住这4种中医搭配
补气、降火、助眠全拿捏

一天一苹果，医生远离我。相信很多人都知道这句俗语。但少有人知道的是，这种常见的水果，搭配对了能变身中医食疗小能手。简单一做，就能调理全身问题。

中医认为，苹果性凉，味甘、酸，能益胃生津、除烦解酒，常用于改善津少口渴、脾虚泄泻、餐后腹胀、饮酒过度等。红苹果外皮富含槲皮素和花青素，抗氧化作用突出；青苹果酸味更显，能助消化、生津开胃，均具良好好食养价值。苹果叶与苹果皮亦可药用。苹果叶能凉血解毒，用于产后晕眩、月经不调、疮疡烫伤；苹果皮据《滇南本草图说》所载，可“治反胃吐痰”。

下面这4种中医食疗搭配，精准应对4类身体小困扰。快收藏起来试试吧。

气血不足？喝苹果黄芪水

做法：取苹果1个，黄芪10克，加水煮20分钟代茶饮。

用途：可补气养血，健脾益肺。适合气血不足、消化不良、失眠乏力的人。

肝火旺盛？煮苹果菊花茶



做法：取苹果1个切小块，放6~8朵菊花，加水煮。

用途：可帮助清热降火，平肝明目。适合肝火旺、咽喉肿痛、眼睛干涩、口干舌燥、大便干结等内火旺的人。

消化不良？用苹果配茯苓山楂陈皮

做法：取苹果1个切块，茯苓10克，山楂、陈皮少许，加水煮。

用途：可醒气健脾，祛湿消食。适合脾虚湿气重、胃口差、消化不良、痰多的人。

失眠多梦？试试苹果百合红枣枸杞饮

做法：取苹果1个，干百合20克，红枣4颗，枸杞10克，加水煮。

用途：可滋阴润肺，养血安神。适合肺燥干咳、咽干口渴、失眠多梦、阴虚内热的人群。

据 CCTV 生活圈