中老年 / 退休怎么用 • 识物 / 科普 / 回忆录 / 防骗

写给谁

退休了、或者不再需要上班的叔叔阿姨。

AI 对你们的价值，可能比年轻人还大——因为它最有耐心，问一百遍也不会烦。

一、拍照识物

能干什么

- - 拍个东西问"这是什么"
- - 拍药品说明书问"这药治什么、怎么吃"
- - 拍植物、昆虫、家电、食材

怎么问

拍张清楚的照片，配一句话：

> 这是什么？用大白话说明它是干什么的。
> 如果是药，说明治什么、一般怎么吃、有什么要注意的。
> 说不准的直说，别猜。

重要提醒

用药问题，AI 说的只能当参考，最终以医生/药师说的为准。

特别是：正在吃别的药、有慢性病、肝肾功能不好的，一定要问医生。

二、健康科普（注意边界）

能干什么

- - 把体检报告上的术语翻译成人话
- - 解释一种病是怎么回事
- - 讲清楚某种食物/习惯的影响

怎么问

> 我体检报告上写着[某项]偏高，
> 这是什么意思？
> 一般是什么原因造成的？
> 生活上要注意什么？
> 什么情况需要去医院？
> 说大白话，别用术语。

三条红线（很重要）

1. **AI 不能诊断**——它只能帮你"看懂报告、准备要问医生的问题"
2. **别照着 AI 说的自己买药、停药、改药量**
3. **凡是说"根治""特效""包好"的，一律不信**——不管是 AI 说的还是人说的

最有用的用法：准备问诊清单

> 我[症状描述]，准备去看[科室]。
> 帮我列出应该告诉医生哪些信息，
> 以及我应该问医生哪些问题。

这张清单拿着去看病，效率会高很多。

三、写回忆录（这个特别适合）

为什么适合

你有一辈子的故事，但一下笔就觉得"没什么好写的"。

AI 能帮你：**你讲故事，它帮你整理成文字。**

怎么做（分三步）

第 1 步：让它问你

> 我想写自己的回忆录。
> 请你一次问我一个问题，
> 问完一个我再答一个，
> 从"小时候住在哪里"开始问。

一个问题一个问题来，比"你想写什么"好答一百倍。

第 2 步：你讲，它整理

你用大白话讲（甚至可以语音输入），然后：

> 把我上面说的这段话，
> 整理成一小段文章，
> 保留我原来的语气和细节，
> 只改错别字和太乱的地方。
> 不要添加我没有说的内容。

关键："不要添加我没有说的内容"——这是防止它瞎编。

第 3 步：攒够了排版

攒了十几段之后：

> 帮我把这些段落按时间顺序排好，
> 分成几个章节，每章加个小标题。
> 前面加一段开场白，说明这是写给谁看的。

给子女的话

如果你爸妈有兴趣，帮他们做这件事。 帮着录音、帮着整理，这份东西比任何礼物都值钱。

四、防骗（非常实用）

能干什么

- - 收到可疑信息，让它帮忙判断
- - 学会识别常见套路
- - 遇到拿不准的，多个"能问的地方"

怎么问

> 我收到一条消息/一个电话/一个链接，
> 内容是这样的：[粘贴内容]
> 帮我看看这是不是诈骗，
> 如果是，它想骗我什么？
> 我应该怎么做？

> 如果拿不准，告诉我应该去哪里核实。

五个常见套路（记住就不容易中招）

套路	特征
冒充公检法	说你涉案、要求转账到"安全账户"——**公检法不会这么做**
冒充子女出事	说孩子出车祸要钱——**先打孩子本人电话核实**
高回报理财	承诺保本高收益——**凡是保本又高收益的，都是坑**
免费送/中奖	要你先交手续费、税费——**先交钱的都是骗**
保健品神效	说能根治慢性病——**能根治的早就拿诺贝尔奖了**

一条铁律

> **凡是"让你先转钱""让你别告诉家人""让你赶紧操作"的，先停下来，问子女或打 110。**

顺带：教爸妈玩 AI 的注意事项

如果这是你给爸妈看的那一份，请告诉他们：

- - **不要往 AI 里发身份证号、银行卡号、家庭住址**
- - **不要相信 AI 给的"投资建议"**
- - **涉及钱的事，找子女商量**

五、还能干什么

想做的事	怎么问
学用手机某个功能	"我是[手机型号]，想[做什么]，一步步告诉我点哪里"
写信/写通知	"帮我写一封[什么]信，我是[谁]，写给[谁]，语气[怎样]"
旅游攻略	"我想去[哪里]，[几天]，走路不多，喜欢[什么]，帮我排个轻松的行程"
学做菜	"[菜名]怎么做？步骤简单点，用家里常见的调料"
养花种菜	"[什么植物]怎么养？我住在[哪里]，[室内/阳台/院子]"
看懂手机上的通知/弹窗	截图或抄下来，问"这是什么意思，要不要点"

六、一句提醒

> **AI 不会嫌你问得多，也不会嫌你问得简单。**

年轻人可能没空一遍遍教，但 AI 会。所以别不好意思问，问到懂为止。

完整版 + 每周更新，进共学群领取

加「AI 小白·进阶学习交流群」→ 群公告下载全套资料

欢迎转发给需要的朋友，请勿商用