



春节刚过,DeepSeek就成了网上的热门话题。这个无所不能的AI,老年人怎么用?我们试着举几个例子,你也可以自己试着操作。如果还不会操作,可以让孩子教你。

# 爆火的DeepSeek 老年人怎么用?

## 定制菜谱、周末指南、生活查询……我们一起试试

### 举例说明

需要注意的是,不同的人输入相同的问题,也会有不同的答案。因此,本版内容仅供参考。

### 定制菜谱

我75岁了,男,福州人,身体还可以。帮我制定一周菜谱,要不重样的。

#### DeepSeek:

针对您的年龄和福州饮食习惯,以下设计一周营养均衡、清淡易消化的菜谱,兼顾本地风味与多样化搭配,避免重复且控制油盐糖,具体安排如下:

#### 周一

**早餐:**福州线面糊(线面+虾米+青菜碎)、水煮蛋(1个)、清蒸贝贝南瓜(50g)

**午餐:**清蒸鲳鱼(半条,姜丝去腥)、蚝油芥蓝炒白玉菇、莲藕排骨汤(少油炖煮)、糙米饭(小半碗)

**晚餐:**芋头鸭肉粥(鸭肉去皮,芋头切小块)、蒜蓉西蓝花、醋拌海带丝

#### 周二

**早餐:**花生浆(现磨,不加糖)、全麦馒头、凉拌木耳黄瓜

(少香油)

**午餐:**虾仁豆腐羹(虾仁+嫩豆腐+胡萝卜丁)、蒜蓉空心菜、红糟鸡(少量,福州特色)、红薯饭(红薯切块与大米同煮)

**晚餐:**鱼丸紫菜汤(福州鱼丸3颗)、清炒莴笋丝、小米南瓜粥

#### 周三

**早餐:**燕麦牛奶粥(燕麦片+低脂牛奶)、蒸玉米(半根)、水煮菠菜(淋少许酱油)

**午餐:**白灼明虾(8只,蘸姜醋汁)、香菇油菜、冬瓜蛤蜊汤、荞麦面(拌芝麻酱+葱花)

**晚餐:**肉末蒸蛋(瘦肉末+鸡蛋)、上汤娃娃菜(皮蛋+枸杞)、山药小米粥

#### 周四

**早餐:**福州锅边糊(少油,

加海蛎、香菇)、鹌鹑蛋(3颗)

**午餐:**清炖牛腩萝卜汤(牛腩去筋膜)、蒜蓉粉丝蒸扇贝(2个)、清炒茼蒿、杂粮饭(黑米+大米)

**晚餐:**鲜虾云吞(5颗,薄皮少肉)、凉拌秋葵(酱油+芥末)、红豆薏米汤(少糖)

#### 周五

**早餐:**南瓜小米粥、茶叶蛋(1个)、凉拌芹菜香干

**午餐:**黄鱼炖豆腐(黄鱼去刺,加老豆腐)、蒜蓉炒苋菜、玉米胡萝卜排骨汤(排骨焯水去油)、燕麦饭

**晚餐:**番茄龙利鱼片汤、清炒芦笋、紫薯泥(100g)

#### 周六

**早餐:**海鲜粥(大米+鱿鱼丝+胡萝卜丁)、蒸山药(50g)



### 生活查询

#### 阳台花蔫了怎么救?



#### DeepSeek:

#### 1. 检查土壤湿度

**缺水:**若土壤干燥发白,可能是缺水导致萎蔫。

**急救:**立即浇透水,直到盆底有水流流出。

**后续养护:**调整浇水频率,保持土壤微湿(不同植物需水量不同)。

**积水烂根:**若土壤长期潮湿,根部可能腐烂。

**处理:**停止浇水,脱盆检查根部,剪除发黑/腐烂的根系,换用疏松透气的净土重新上盆。

#### 2. 调整光照

**光照过强:**部分植物(如绿萝、蕨类)不耐暴晒,叶片可能因灼伤萎蔫。

**处理:**移至散射光处,用遮阳网或纱帘过滤强光。

**光照不足:**喜阳植物(如月季、茉莉)缺光会徒长、叶片发软。

**处理:**移至阳光充足处,每日至少保证4~6小时直射光。

#### 3. 排查病虫害

**病害:**真菌感染(如枯萎病)可能导致萎蔫。

**处理:**剪除病叶,用多菌灵等杀菌剂灌根或喷洒。

**虫害:**红蜘蛛、蚜虫等吸食汁液会导致叶片失水。

**处理:**用清水冲洗叶片背面,喷洒吡虫啉、阿维菌素等杀虫剂。

#### 4. 补充营养

**缺肥:**长期未施肥可能导致营养不良,叶片发黄萎蔫。

**处理:**施用稀释的通用液肥(如花多多1号),避免浓肥烧根。

**肥害:**施肥过量会烧伤根系。

**处理:**用清水冲洗土壤,剪除烧焦的根部,暂停施肥1~2个月。

(综合华商报)

### 两种渠道拥有DeepSeek

**渠道一:电脑登录DeepSeek官网**

打开浏览器,输入官网网址:https://chat.deepseek.com/

**渠道二:手机应用商店下载**

打开手机应用商店,搜索“DeepSeek”并下载

### 接下来就要进行账号注册

首次登录DeepSeek需注册:

输入手机号;

点击发送验证码,填写短信接收的验证码;

勾选阅读同意用户协议与隐私政策;

点击蓝色登录按钮。

恭喜您!使用DeepSeek的前期工作完成啦。



福州西湖公园桃花绽放



(海都记者 马俊杰摄)  
福州国家森林公园的山樱花

### 周末游玩

本周六(3月1日)在福州去哪里赏花?

#### DeepSeek:

福州属于亚热带气候,3月初通常是早春,有些花卉可能刚刚开始开放,而有些可能已经接近尾声。比如梅花在3月初可能还有,但可能接近尾声,而樱花、油菜花、桃花可能在3月初开始陆续开放。

3月初可能有雨水,建议用户查看天气预报,选择晴天出行。同时,实时信息很重要,建议用户出发前通过本地宝或公园官微确认,避免跑空。

3月1日正值早春,福州大部分春花开始陆续开放,以下是针对近期花期的赏花推荐:

#### 1. 福州花海公园(鼓山大桥下)

**主打花卉:**油菜花、虞美人、波斯菊

3月初油菜花已进入盛花期,成片金黄适合拍照。虞美人色彩斑斓,与江景搭配更出片。

**亮点:**免费开放,地铁4号

线直达(花海公园站),适合家庭游、野餐。

#### 2. 福州国家森林公园

**主打花卉:**樱花(早樱)、山茶花、玉兰花

樱花园部分早樱品种(如河津樱)3月初陆续开放,粉白色花海浪漫。

山茶花正值末期,抓紧观赏。

**亮点:**免费入园,可徒步吸氧,园内鸟语花香。

#### 3. 西湖公园

**主打花卉:**樱花:早樱品种如福建山樱已进入最佳观赏期,集中在樱花园及湖滨步道。

玉兰花:白玉兰、紫玉兰绽放于亭台楼阁旁,古韵十足。

桃花:点缀湖畔,增添春意。

**周边联动推荐:**左海公园(步行10分钟);摩天轮与欧式建筑,适合



亲子游。

三坊七巷(车程15分钟):历史文化街区,品味福州传统小吃(如鱼丸、肉燕)。

#### 4. 永泰县(葛岭镇梧桐镇)

**主打花卉:**李花、青梅

永泰青梅3月初仍有少量花期,李花(白色)开始绽放,梯田花海如雪。

梧桐镇油菜花田3月初渐入佳境。

**亮点:**人少景美,适合自驾(福州出发约1.5小时),可结合温泉或嵩口古镇游玩。

**提示:**导航至“永泰葛岭镇溪西村”或“梧桐镇春光村”。

#### 5. 鼓山梅里景区

**主打花卉:**梅花(末期)

若气温较低,3月初或能赶上梅花尾声,红白梅花点缀山间。

**亮点:**赏梅后登鼓山眺望福州全景,附近涌泉寺可顺路游览。

#### 6. 闽侯龙台山生态园

**主打花卉:**桃花、樱花

3月初桃花初绽,樱花(福建山樱花)仍可观赏。

**亮点:**田园风光,可体验采摘草莓、骑马(门票约30元)。

**提示:**适合亲子游,建议自驾(导航“龙台山生态园”)。