



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。

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”)。