

2024年3月28日

星期四

总第161期

邮发代号1-159

国内统一连续出版物号

CN 11-0312

# 老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版



## 两部门印发通知：保障老年人祭扫需求

本报讯（记者尤颖康）近日，民政部、国家林草局联合印发《关于做好2024年清明节祭扫工作的通知》（以下简称《通知》），就全面做好2024年清明节祭扫工作作出部署。

《通知》要求，各殡葬服务机构要通过热线电话、移动客户端、微信公众号等渠道，及时发布祭扫相关信息，回应群众咨询留言，方便群众

及时掌握祭扫动态。要充分考虑不同群体，特别是老年人、残疾人等特殊群体的情况，设置绿色便捷通道，保障特殊群体祭扫需求。

《通知》要求，各地大力推广敬献鲜花、绿化植树、集体共祭、家庭追思等文明低碳祭扫方式，倡导移风易俗新风尚。要积极创新服务模式，推进“互联网+殡葬服务”，积极

开展网络祭扫、远程告别等在线服务项目。殡葬服务机构要多组织开展“鲜花换纸钱”“丝带寄哀思”“时光信箱”等活动，引导群众抵制低俗祭祀用品和封建迷信行为。

《通知》强调，各地要严管严控人们在森林草原防火区内墓地和零散坟头焚香点烛烧纸、燃放

烟花爆竹等行为；加大《殡葬管理条例》《森林防火条例》《草原防火条例》等法规宣传力度，积极开展骨灰海葬、树葬等节地生态安葬活动，鼓励引导更多群众选择节地生态安葬方式，进一步增强全民风险防范意识，自觉投身到文明祭扫、防火防灾的实际行动中来。

### 快言快语

#### 清明将至 该如何与亲人道别

“妈，我在北京挺好的……”一男子在视频连线中借助人工智能(AI)换脸技术，将自己转换为父亲的模样，并模仿父亲的语气与奶奶进行对话。近日，这一新闻备受网友关注。该男子的父亲因病去世，由于不敢向奶奶袒露实情，男子只能骗她说父亲在京治疗。

如今，凭借逝者生前的一张照片、一段声音，再配合几行文字，逝去的人就能重新“开口”说话。在某网购平台搜索“复活亲人”，数十家店铺可以提供类似服务，价格从数十元到数百元不等。随着AI换脸技术的日益成熟，不少人感慨，这种技术手段虽成本低廉，却使生者获得心灵慰藉；也有人认为，生者应该向前看，运用科技手段“复活”逝者只是自欺欺人罢了。

AI换脸技术从来不是简单的技术问题，需要从情感、伦理等层面进行深刻研讨。生老病死是一种自然规律，死亡是不可回避的终点。对于许多人来说，失去亲人是一种无法抹去的痛苦，运用AI技术“复活”逝去的亲人成为了一场情感上的救赎。人们试图在虚拟世界中再次“见到”逝者，以此寄托哀思；或与逝者郑重地告别，将这次“重逢”当作永别前一

次深情的拥抱、一次坦诚的对谈，弥补因突如其来而留下的遗憾。

虽然运用AI与逝者“再会”可能给予生者一种心灵慰藉，但这种“复活”只是建立在人工智能技术上的虚拟重现，无法替代真实的人际交流。在韩国纪录片《遇见你》中，年仅7岁的娜妍身患白血病离世，其母亲委托节目组帮助她与女儿再次“团聚”。节目组通过3D建模初步还原人物外形，又利用AI语音合成技术复原人物声音，促成了这对母女的“重逢”。可节目最后，当母亲情不自禁地想要拥抱女儿时，幻影“一触即碎”。这种虚拟与现实的抽离感，令母亲泣不成声。

逝者的离去是不可逆转的，无论通过什么样的技术手段，都无法挽回。因此，我们在追思逝者的同时，也要学会接受现实，学会面对生命中的离别和失落，而不要沉溺于过往，过度依赖科技手段来填补内心的空虚。

海伦·凯勒曾说，我们从不会失去曾经挚爱的一切，因为这些挚爱已融为我们的一部分。清明将至，若我们能够与逝去的亲人好好道别，和自己难以割舍的悲伤和解，我们会从中感受生命的力量。

文/尤颖康



#### 最“老”咖啡馆开业

近日，浙江省宁波市“乐活老闺蜜咖啡馆”正式营业，20余名平均年龄70岁的社区志愿者成为咖啡馆的“老伙计”。该咖啡馆被大家亲切地称为——最“老”咖啡馆。

王刚摄影报道

#### 休刊通知

根据2024年出版计划，本报将于4月4日(周四)休刊1期，从4月11日(周四)起正常出版。感谢您的关注。

《老年健康报》编辑部

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

#### 高油酸食用油 更健康吗

在食用油货架“C位”摆放的，很多都是高油酸食用油。究竟什么是高油酸食用油？这种食用油有特殊的健康效应吗？

2版

新闻热线：(010)64621355

E-mail:lnjkb2020@163.com

编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用

#### 过敏高发季 预防要趁早

每当春暖花开之际，花粉在空气中飘散，很容易被人吸入呼吸道。对花粉过敏的人，可提早预防以避免或减轻过敏反应。

3版

#### 清明养生 注意几个方面

风多、雨多、气温变化大是清明时节的气候特征。在日常生活中，老年人要注意调畅情志、预防过敏，并通过饮食清补肝肺。

7版

#### 刷牙误区多 避免掉“坑”里

刷牙这件事看似简单，实则学问多多。本期为您盘点常见的几个刷牙误区。

8版