

科技赋能，“养老”如何变“享老”？

不知不觉间，“银发社会”悄然而至。“十四五”期间，我国老年人口将突破3亿，从轻度老龄化迈入中度老龄化。当移动互联网的飞速发展不断为人们的生活带来便利时，很多老年人却窘困于“数字鸿沟”。随着广大老年人的养老需求不断增长，解决这一问题变得更为紧迫。

《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》提出，“实施积极应对人口老龄化国家战略”，并提出具体要求。如今，各地积极探索养老服务智能化，助力“养老”变“享老”，为老年人的生活增添温度。

小水表里现温情

前不久，上海市长宁区的一个贴心举动引发广泛关注：长宁区江苏路街道给辖区内的独居老人安装了智能水表，智能水表一旦12小时内读数低于0.01立方米会自动报警，居委会干部会第一时间上门探视老人，并将核实情况上报街道责任科室。

小小的智能水表背后，是上海编织的温情为老服务网络。不但如此，长宁区正为区域内特困老人逐步构建起“1+3”智能守护网。其中，“1”是为每户特殊困难家庭提供1份综合电子健康档案，“3”是为500户经济困难老人提供智能“康养宝”六件套健康大礼包，为5000户高龄独居老人提供烟感报警、红外监测、智能手环等“安康宝”三件套智能产品，为2055户纯老、独居、高龄老人家庭提供社区关爱服务电话，推行特殊困难群体互助关爱计划。

“要进一步为老年人提供实时、快捷、高效、低成本同时又具备物联化、互联化、智能化特征的养老服务。”上海市民政局副局长蒋蕊表示。2020年4月，上海市民政局联合上海市经信委梳理形成首批12个智慧养老应用场景需求，助推智慧养老产品和服务落地应用。

据悉，这12个应用场景需求主要有四类：一是安全防护类，共6个，包括老年人防跌倒场景、老年人紧急救援场景、认知障碍老人防走失场景、机构出入管控场景、机构智能查房场景、机构智能视

频监控场景；二是照护服务类，共2个，包括老年人卧床护理场景、家庭照护床位远程支持场景；三是健康服务类，共2个，包括老年慢性病用药场景、机构无接触式智能消毒场景；四是情感关爱类，共2个，包括老年人智能语音交流互动场景、老年人智能相伴场景。

“随着核心关键技术的突破，智慧养老服务产品的供给已得到极大丰富。智慧养老要充分考虑老年人的实际情况，最大限度方便老年人的生活，让技术运用和需求满足更好衔接。”蒋蕊说。

智慧平台来监护

“小乐，我要吃饭”“小乐，我要急救”……在安徽乐庭健康养老产业有限公司的智慧养老实验室，随着一个个指令的发出，已植入丰富知识库的智能情感陪护机器人“小乐”，开始搜索匹配相应的服务，并将任务呈现在智慧养老系统综合平台界面上。这个平台集互联网、物联网、人工智能、大数据精准分析和一站式落地养老服务于一体。

据了解，智慧养老系统综合平台嵌入包括定位管理系统、互联网线上诊疗系统(微医)、智慧健康管理等12个子系统，并利用卫星定位、SOS求救、身体健康监测等技术手段，为老人提供助医、助行、助餐、助浴、助乐等一系列服务。“我们希望实现老人足不出户，也可安心‘享老’。”安徽乐庭健康养老产业有限公司负责人王茂光说。

“今后，我们还将通过智慧养老系统

综合平台对辖区内的养老服务资源进行整合和链接，对老年人服务需求进行转介，通过线下站点和服务第三方承接社区居家养老服务，为居家老年人提供24小时安全监护、紧急救援、远程健康管理等服务。一定要把对老年人的健康关怀真正落到实处。”庐阳区民政局养老科相关负责人表示。

“画像”背后的关爱

“老年人数14058人，高龄80岁以上2397人……”在天津市河西区马场街道居家养老服务中心的大厅里，低收入老人情况、独居老人情况、失独老人情况……正以动态更新的方式显示在大屏幕上。享受意外保险、助餐补贴、低保、百岁补贴等养老补贴政策覆盖人群情况一目了然，包括一键呼叫设备等智能设备监测情况可清楚准确查询。这些精准信息的背后是大量细致琐碎的普查工作。

天津市河西区委网信办主任尚凯介绍：“我们围绕老年人家庭状况、身体状况、生活需求等4类21项指标，组织开展全区20余万老年人信息大普查。”在汇总分析老年人基本信息及服务需求后，河西区将老年人的情况归类整理，包括个人基础信息、健康档案、身体状况以及个人需求等，最终形成了老年人的“画像”，设立了膳食供应、生活照料、医疗康复、日间托养、其他服务等五大服务类数据统计分析模块，助力居家养老服务智能优化。

重点关注的老年人每日生活有人

管，每日需求有人问，每日安康有人访——不久前，河西区为全区困难独居老年人免费安装“一键通”应急呼叫。“‘一键通’和烟感报警设备，能够通过信息化平台和客服中心提供24小时家庭安全监护。”河西区委常委、区委政法委书记韩琳介绍，目前已为困难独居老人免费安装“一键通”设备600多户，处置老人呼叫求助140余次。

同时，重点老年人群体所在社区还通过智能呼叫、网格员走访、志愿者探访、定时电话等措施问需解难，及时发现、排除老人居家安全隐患，贴心的“三维守护”形成了对老年人的关爱帮扶，进一步提升了老年人的安全系数。

智能服务好不好，关爱保障是关键。为进一步加大对老年人的关爱保障，各地各部门纷纷加快探索的脚步：2020年11月，国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，聚焦老年人出行、就医、消费等7类高频事项和服务场景，提出了20条具体举措要求；2020年12月，工信部、民政部、国家卫健委公布第四批智慧养老应用试点示范名单，北京市上线“老年人健康关爱平台”、发布智慧助老行动倡议书。不会扫码乘车、不会网上挂号、不会使用健康码等老年人面临的“数字鸿沟”问题，正在逐步解决。

“再先进的技术也不太可能替代情感和近身服务，因此，发展智慧养老要提倡以人为本，要防止‘智慧不养老，养老不智慧’。”民政部养老服务司相关负责人表示。

(光明日报)

应对老年人维权“数字鸿沟” 北京将建老龄人口大数据平台

记者近日从北京市老龄办、老龄协会了解到，北京市正在努力建设老龄人口大数据信息管理平台，消除各部门、各领域的数据存储、处理和流通障碍，为老年人的权益保护构建一个更加全面、科学、有效的风险防控体系。

近日，北京市老龄办、老龄协会召开老年维权形势分析会，对全市老年人权益保护情况进行全面总结与分析。2020年，北京市各级法院共受理涉老民事一审案件超过6万件，案件总量比2019年下降了约24%。

相关负责人介绍，为积极防范涉老侵权风险，保护老年人权益，将加大老年人的宣传教育，引导社会组织与公益服务支持，建立老年人权益保护跨部门协作机制，实施积极主动的风险防范与干预，建立弱势群体老年人的救助与保护机制，通过技术干预提升保护能力。

当前，北京市正在努力建设老龄人口大数据信息管理平台，消除各部门、各领域的数据存储、处理和流通障碍，在互利合作、共治共享的基础上建立起优势互补的老龄人口服务与管理机制，实现数据资源的无缝连接和共享、精准应用与联动，从而建立涉老风险防范机制，为老年人的权益保护构建一个更加全面、科学、有效的风险甄别、合规检测、审慎评估和政策应对的风险防控体系。

(北京日报)

子女“就地过年” 留守老人怎么办？



20日，民政部养老服务司副司长李邦华在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，民政部门正结合各地联防联控机制做好相关工作，对特殊困难老年人的情况进行排查，同时加强对这些老年人的分类帮扶。

李邦华介绍，目前各地民政部门正对特殊困难老

人进行排查，了解其家属是否回来过年、家里的疫情防控情况、春节期间的保障以及其他需求服务，

并定期开展寻访探视工作，及时掌握信息。同时，以街道和乡镇为单位，组织城乡社区、志愿者、专业养老服务机构等各方力量对这些老人提供就医、送餐、代购、生活照料等方面的服务。

“新春佳节是需要亲情和温暖的，我们倡导‘就地过年’的家属们要跟在家过年的父母、老人保持联络和沟通，做到人在外地但亲情在身边。如果特殊困难老年人的家人没有办法回家陪伴的话，我们各级民政部门和社区的党员干部就是这些老年人身边的亲人，陪他们过好年。”李邦华说。

人力资源社会保障部就业促进司副司长陈勇嘉表示，倡议“就地过年”，需要更加暖心的服务保障。为此，人力资源社会保障部联合民政部、交通运输部等六部门在春节前后部署开展“迎新春送温暖、稳岗留工”专项行动，通过“留心、留岗、留工、留人”四项举措，鼓励引导农民工等务工人员留在就业地安心过年，为用人单位提供用工保障。

(羊城晚报)

河南试水“互联网+护理服务”

日前，河南省卫生健康委印发“互联网+护理服务”试点工作实施方案，确定郑州市、济源示范区为该省“互联网+护理服务”试点地区，今年1月~12月探索试点工作，为在该省范围内推广积累经验。

河南省卫生健康委明确，“互联网+护理服务”必须依托实体医疗机构开展。试点医疗机构要取得医疗机构执业许可证，已开展家庭病床、巡诊等服务，具备提供“互联网+护理服务”线上申请、跟踪、评价护理服务的互联网信息技术平台。医疗机构在提供“互联网+护理服务”前，要对申请者进行首诊，对其疾病情况、健康需求等进行评估。医疗机构要为护士提供手机App定位追踪系统，配置工作记录仪，配备一键报警、延时预警等装置；购买医疗责任险、人身意外伤害险等，以防范执业风险。

河南省卫生健康委要求，郑州、济源示范区要建立完善有利于“互联网+护理服务”试点工作发展的相关医疗服务价格政策和医保支付政策。试点医疗机构要结合当地实际，发挥市场议价机制，参照当地医疗服务价格收费标准，综合考虑当地交通、信息技术、护士劳务技术价值和劳动报酬等因素，建立符合本地实际的价格和相关支付保障机制。

(人民网)

健康小贴士

想缓解高血压 多食茶和苹果



英国雷丁大学、剑桥大学和美国加州大学戴维斯分校等机构的营养学家测量数万名英国居民饮食后发现，食用的食物和饮料(包括茶、苹果和浆果等富含黄烷醇)的人血压较低。

研究人员从欧洲癌症前瞻性调查中选取了英国诺福克郡的25618名参与者，考察了他们的饮食状况，并将他们所吃食物与血压水平进行了比较。分析结果显示，黄烷醇摄入量最低的10%与摄入量最高的10%的人之间的血压差异在2至4mmHg之间，这相当于采用地中海饮食或得舒饮食(通过饮食阻止高血压)观察到的血压有意义的变化，这种效应在高血压患者中更为明显。

这一发现支持来自于饮食的黄烷醇在健康和营养方面的益处，如果在日常饮食中增加对黄烷醇的摄入量，就有望从总体上降低心血管疾病发病率。

(中国妇女报)

蔬菜这样焯水 营养不会“逃跑”



焯水可能会破坏蔬菜中的水溶性维生素及矿物质，特别是维生素C。而焯水对蔬菜中维生素的影响与蔬菜的切碎程度、PH值、加热温度及时间有关，如蔬菜煮5~10分钟，维生素C损失可达70%~90%。那么蔬菜该如何焯水才能留住营养？

1.火力要旺、水量要足、时间要短

旺盛的火力让水一直保持沸腾状态，充足水量保证中途不会因加水而降温。在蔬菜较多时，应分批焯水，以防止温度过低。在沸水中短时焯水，蔬菜中的氧化酶很快失去活性，且沸水中几乎不含氧气，从而减少了维生素C等营养素的氧化损失。但由于维生素C不耐热，所以时间一定要短。一般来说，西兰花、花菜焯水2分钟左右，菠菜、香椿焯水1分钟左右即可。

2.放盐加油

在蔬菜投入沸水之前加少量盐，蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中，其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加点油，油则会包裹在蔬菜周围，在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触，减少了水溶性物质的溢出，同时可防止氧化酶破坏叶绿素，保持蔬菜鲜亮颜色。

3.冷水降温

焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒，可不用过凉水，若暂时放置，则要迅速用冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高，出水后与空气中的氧气接触，易发生热氧化作用造成营养素的损失，对绿叶菜来说尤其明显。所以，焯水后的蔬菜应及时冷却降温，可将其过一下冷水，或者投入冷水中，再马上捞出。而且焯烫后的蔬菜即便用冷水降温，也不能在空气中久放，最好捞出后立即烹炒或食用。

(中国妇女报)

做强商业险，适应“银发潮”

加快发展商业养老险是增加养老保障供给的有效形式，有利于完善我国多层次的养老保障体系，满足人民群众多样化的养老需求。

“老有所养”是每个人、每个家庭的大事；人口老龄化趋势下，这也是国家的“大题目”。中央经济工作会议提出“要规范发展第三支柱养老保险”，国务院常务会议提出“按照统一规范要求，将商业养老保险纳入养老保障第三支柱加快建设”，多项支持商业养老保险发展的政策措施近日接连出台，让“第三支柱”“养老资产储备”等成为热词。

从国际经验看，解决养老保障问题往往需要政府、企业和个人共同努力。形象地说，政府兜底的基本养老保险是“第一支柱”，企业年金是“第二支柱”，而投保商业养老险等个人自愿建立的养老计划则是“第三支柱”。三个“柱子”都立起

来，养老保障体系才更稳固。

从我国养老保障体系看，目前主要依靠“第一支柱”发力。近年来，我国社保制度体系不断完善，保障水平稳步提高，2019年末，全国参加基本养老保险人数超过9.68亿人；2020年退休人员基本养老金实现“十六连涨”，居民的基本养老保障坚实可靠。不过，基本养老保险着重发挥全覆盖、保基本的基础作用，体现公平性和可持续性。而在普通的衣食住行等养老基本需求之外，人们希望退休后有更多“闲钱”提高消费能力——时常游山玩水、看看展览演出，以及购买专业化、高品质的养老服务，满足这些消费，需要更多养老资产支撑。

与经济社会发展阶段相适应，长期以来，我国养老体系重在夯实“第一支柱”、发展“第二支柱”，“第三支柱”的建设尚处于起步阶段。目前，居民养老金金

来源较为单一，养老金替代率同发达国家相比存在差距，难以满足多样化、差异化养老需求。在已建成全世界最大基本养老保险网的基础上，在我国老龄化进程加快的背景下，促进商业养老保险更好发展，提升“第三支柱”保障水平，正当其时。

做强“第三支柱”，需要市场主体、有关部门和居民个人更加积极有为。

从供给角度看，当前商业养老保险产品仍存在同质化明显、与养老需求匹配度不高等问题。比如，有的只能在退休时一次性领取养老金，提取的金额难以充分满足长期养老需求；有的身故保障额度高，而养老功能不明显。对此，市场主体需加大养老保险产品创新力度，适当优化和扩展保障责任，提供更多具备终身领取功能的保险产品，提供更加灵活的养老金积累和领取服务。行业监管部

(人民日报)