

健康焦点

数字化助力养老行业发展

本报记者 杨彦帆 祝佳祺 实 皓

习近平总书记指出：“我国社会老龄化程度越来越高，一定要让老年人有一个幸福的晚年，要大力发展养老事业和养老产业，发展公办养老机构 and 普惠型养老服务，特别要强化对特困、低保、高龄、失能老年人的兜底保障。”

按下随身携带的呼叫器，跌倒的老人可以及时得到救助；具有行为监护、安全看护等功能的养老监护类智能产品，让老人生活更安全更放心；智能设备一键拨打热线，工作人员24小时接听并提供各项服务和应急帮助……互联网和大数据，正为养老行业注入新的活力。

工信部、民政部、国家卫健委发布的《智慧健康养老产业发展行动计划(2021—2025年)》提出，打造智慧健康养老新产品、新业态、新模式，为满足人民群众日益增长的健康及养老需求提供有力支撑。

数字化如何赋能养老行业？当前面临哪些挑战？前不久，记者赴浙江、广西等地进行了采访。

用上智能设备

智能技术和手段在健康管理、远程诊疗、居家照护等方面发挥了很大作用

“多亏了这个‘宝贝’，不然麻烦就大了！”家住浙江省杭州市萧山区城厢街道湘湖社区的黄月珍老人，今年88岁。常年独居的她，说起社区给家里安装的“安居守护四件套”，忍不住竖起了大拇指。

几个月前，正在客厅里看电视的黄月珍，忘记了厨房正烧着热水。水烧干后，家中的烟感报警器识别到屋内烟气，信息传输至萧山区智慧养老服务中心。值班工作人员拨打老人和子女的电话都没有响应后，立刻联系了社区值守网格员俞为，接到任务的俞为第一时间上门处置。整个响应过程，不到5分钟。

“进屋时厨房已经烟雾弥漫，老人还没有察觉，再晚一步后果不堪设想。”俞为说。

在萧山区124万户籍总人口中，老年人口约31万人，占比达25%。通过智能设备采集烟雾浓度、燃气浓度、门磁开关次数与时间等数据并借助5G网络回传至政务云端，萧山以大数据和人工智能算法，构建告警预警模型，精准识别36种突发状况，保障老人居家安全。该应用系统自2021年上线以来，已覆盖全域22个镇街、564个村社，累计将6000余位老人纳入守护范围，预警居家安全隐患6100余次。

“四件套是基础硬件，如果有需要还可以自由叠加智能床垫、智能手环、跌倒检测仪、紧急呼叫仪等设备。”萧山区民政局副局长叶臻刚说，目前辖区内高龄孤寡、独居、空巢等特殊困难老人家中，基本都已经安装上了这类智能设备。

如今，越来越多老人用上智能设备。智能技术和手段在健康管理、远程诊疗、居家照护等方面发挥了很大作用。

在黄月珍家中，一个白色的方形装置引起了记者的注意：红蓝绿三色按键，除了联系亲属外，还可以一键拨打智慧养老服务专线，工作人员24小时接听并提供各项服务和应急帮助。此外，点击手机上的“浙里办”应用“e养萧然”版块，同样能一键申请各类家政服务，子女经过授权，可以远程代为操作并查看各种信息，使用方便。

“智能养老产品需要满足老年人的多元化、多样化、个性化的需求。”中国人民大学国家发展与战略研究院高级研究员、老



龄产业研究中心主任黄石松分析，因其需求弹性大，目前还难以形成规模效应，存在服务标准难以确定等问题。仍需加强引导，唤醒老年人的潜在消费需求，构建多样化的应用场景。

黄石松表示，数字时代势不可挡。未来，智慧养老在提高服务质量和效率、创新养老服务方式、促进养老服务供需对接等方面大有可为。

建设智慧系统

家属通过微信小程序，就能随时查看老人的护理情况、健康评估等信息

走进广西壮族自治区宾阳县福利院大厅，高清大屏显示着院内老人的护理等级、护理情况等。护理站墙上，楼层也有电视实时显示不同老人的呼吸、心率等健康状态。

“我们的养护楼都实现了无线全覆盖，利用物联网技术，睡眠腰带、SOS呼叫报警器、非接触雷达、健康随访箱等物联网智能设备，实现数据回传和分析。”宾阳县福利院院长陆慧告诉记者，一旦老人出现异常情况，显示屏会主动弹窗或语音预警，改变了过去被动接收呼救的情况。

智能化管理是养老机构未来发展的趋势。根据《南宁市智慧养老服务平台实施方案》，一批养老大数据中心、数据交互系统、居家养老服务监管系统等智慧系统已投入使用。宾阳县福利院的智慧设备和系统也投入使用，养老资源整合利用初见成效。

走进失能老人刘汉铭房间，床头安置的“非接触雷达和睡眠监测仪器”实时监测他的生命体征，通过平台随时可以查看生命体征数据情况，夜间离床、体征数据变弱、卧床等风险都能得到预警。

护理员谢夏临用手持终端扫描床尾的电子卡，读取了刘汉铭的基本信息、护理要求和护理工作进展。“老人今天需要照顾洗浴。”谢夏临打开了床位滚轮刹车，推着刘汉铭进了洗浴间，通过遥控器操作，助浴间配置的电动助浴推床移动升降、调节水位，实现从床到卫浴的平稳过渡。

助浴工作完成顺利，谢夏临在终端进行勾选登记，护理主管也可以通过数据系统随时巡检检查护理工作情况。“少了纸质台账，我们也能将更多的精力投入服务老人上。”谢夏临说。

除了智慧照料，还有智慧健康评估。通过健康一体机、便携式一体机对老人基本健康状况进行综合评估，上传数据到健康系统，立刻能得到评估报告。家属通过微信小程序，就能随时查看在住老人的护理情况、外出情况、健康评估情况、风险评估、食谱、体检报告等信息。

“推行智能化管理后，从业人员必须具备更高的综合素质，但目前养老机构专业性人才比较缺乏，智慧养老的盈利周期长，所需资金仅依靠政府有限的财政补助拨款，平台智能化程度有待进一步提升。”陆慧告诉记者，今后要建立和完善人才培养体系，建立统一的智慧养老云平台，持续汇聚医疗、康复、旅游、家政等相关行业资源，加快形成综合服务能力。

提升数字素养

加强数字技能教育和培训，提高老年人的生活品质

在天津，“银发”智能服务平台让老人感受到家人就在身边，拓展了与亲人的联系纽带。通过智慧陪伴终端设备的语音交互模式，可以设置家人的声音进行实时对话互动……

老年人需要老有所养，更需要老有所乐。如何帮助老年人跨越“数字鸿沟”，更好地拥抱数字化服务？

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》，进一步推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，坚持传统服务方式与智能化服务创新并行，为老年人提供更周全、更贴心、更直接的便利化服务。

2021年11月，《中共中央国务院关于全面加强新时代老龄工作的意见》印发，对全面加强新时代老龄工作作出全面部署，要求在“鼓励推广新技术、新方式的同时，保留老年人熟悉的传统服务方式，加快推进老年人常用的互联网应用和移动终端、APP应用适老化改造。实施‘智慧助老’行动，加强数字技能教育和培训，提升老年人数字素养”。

“要通过数字赋能，真正让技术更便捷、更高效、更实惠地为老年人所用，从而提高老年人的生活品质。”黄石松认为，未来的智慧养老服务体系，要基于交互设计理念，做到交互方式易用、满足情感化需求。应以老年群体广泛的互动参与以及满意度作为重要的评价标准，实现视觉界面合理化、交互操作人性化，切实提升老年群体使用智慧养老平台的体验。

“对于老年人而言，最简单的操作方式才是他们最喜欢的。”萧山区民政局社会福利科科长贺军表示，当前一些智能手环等可穿戴智能设备以及对应的操作程序，往往在设计时着重于技术与功能，忽略了老年人的学习能力、行为习惯等因素，致使他们不能很好地使用。如何将两者更好地结合，仍需进一步探索。

专家认为，当下智慧养老的发展，一方面要迭代升级相关应用场景，打通数据壁垒，加快相关领域标准和规范的制定，提升服务水平和精准性；另一方面，也需要加强老年人的信息技术和智能设备教育，破解老年人面临的“数字鸿沟”问题，使老年人也能乐享移动互联网、5G、人工智能、大数据等信息技术带来的红利。

图①：浙江省湖州市长兴县画溪街道姚家桥社区区域型居家养老服务中心，老人在使用远程问诊智能服务终端。

图②：山东省东营市东营区文汇街道胜安社区智能健身广场，医护人员向老人介绍如何使用智能健身器材。

刘智峰摄

无影灯

春节前夕，习近平总书记通过视频连线看望慰问基层干部群众时指出：“尊老爱老是中华民族的优良传统和美德。一个社会幸福不幸福，很重要的还是看老年人幸福不幸福。”

人口老龄化是社会发展的趋势，是人类文明进步的重要体现，也是我国今后较长一个时期的基本国情。让老年人拥有一个幸福的晚年，必须把健康老龄化摆在突出位置。调查显示，我国老年人整体健康状况不容乐观，给家庭和社会带来沉重的照护负担。健康是保障老年人独立自主和参与社会的基础，健康状况是衡量老年人晚年生活是否幸福的重要指标。因此，促进健康老龄化，是积极应对人口老龄化最核心的问题，也是积极应对人口老龄化的久之计。

促进健康老龄化，需要完善老年健康服务体系。要以满足老年人的健康需求为导向，大力发展老年健康事业，着力构建包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护在内的老年健康服务体系，为老年人提供优质高效的整合型医疗卫生服务。推进二级及以上综合性医院设立老年医学科，鼓励支持通过新建改扩建、转型发展，加强老年医院、康复医院、护理院建设，提高老年人家庭医生签约服务覆盖率，扩大医联体提供家庭病床、上门巡诊等居家医疗服务，推动医疗服务向居家社区延伸，发展“互联网+照护服务”，完善从专业机构到社区、家庭的长期照护服务模式。发挥中医药在健康管理、疾病预防和治疗康复方面的作用，让更多老年人方便看中医、看好中医。

促进健康老龄化，需要优化老年人的居住环境。一项调查显示，跌倒成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。平均每10位老人，就有3至4人发生过跌倒，其中一半以上跌倒事件发生在家中，最常见的场景是在浴室、上厕所和起身下蹲。因此，要加快社区和居家的适老化改造，为老年人提供舒适安全的居住环境。尤其是要化解独居、空巢、留守、失能、重残等特殊困难老年人的居家养老安全风险，加快居家环境的适老化改造。例如，地面进行防滑处理、床边加装护栏扶手、厕所和浴室安装扶手……这些防护措施，可以有效降低老年人跌倒风险。

促进健康老龄化，需要加快老龄产业发展。在老龄健康领域，现有服务和产品单一，难以满足老年人多层次、多样化需求。要推动老龄事业和产业高质量发展，激活老年用品和服务市场。深入挖掘老年人的真实需求，积极开发相适应的产业、产品和服务，不断提升产品和服务的适老化水平，让老年人的需求得到充分满足。引导和支持社会力量和民间资本进入老龄产业，促进养老服务与教育培训、健康、体育、文化、旅游等产业融合发展。鼓励发展具有比较优势的老龄特色产业，打造具有示范带动效应的老龄产业品牌。调动社会力量的积极性和创造性，有效扩大医养结合服务供给，推动医养结合服务多元化发展。

健康是人民幸福生活最重要的指标。实践证明，健康老龄化，是积极应对人口老龄化成本最低、效益最好的手段和途径。做好新时代老龄工作，必须把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，营造有利于老年健康的社会支持和生活环境，延长健康预期寿命，维护健康功能，提高健康水平，全方位改善老年人生活品质，让老年人安享健康幸福的晚年。

中医养生

养生膏方因人而异

张昕

膏方是中医养生的选择之一。膏方是一种将方中的中药饮片经多次煎煮，滤汁去渣，加热浓缩，加入某些辅料，如红糖、冰糖、蜂蜜等，再收膏而制成的一种比较稠厚的半流质或半固体的制剂。此类剂型容易贮藏、保存，而且便于长期服用。

膏方适用对象广泛，一般有三类人群：一是处于亚健康状态者；二是慢性疾病已经稳定，为增强体质、巩固疗效的人；三是手术后、出血后、大病重病后、产后身体极度虚弱的人。

每个人的体质不同，所以膏方应一人一方，不能乱服用。一般来说，服用膏方由“一九”到“九九”为止，首次服用膏方应从小剂量开始，逐渐加量，早晚各一次，取15—20克，开水冲溶后空腹吃，服用2—3个月才有效果。另外，在感冒发热、急性腹泻时应暂停服用。进补膏方可以每年冬天连续服用，连服3年效果更好。

尽管膏方服用对象不同，但总的要求以平和为准，少数人服用膏方后会出现不良反应。为防治这些不良反应，首先应在服用开方时注意尽可能祛除湿浊，调整好胃肠功能。服用几天后若出现不思饮食、腹胀，应暂停服用，改服1—2周理气和胃消导药后，再少量服用膏方，慢慢增加用量。如出现齿浮口苦、鼻衄升火，可把清热泻火解毒通腑药煎好后放入膏方中，一起服用以纠偏差。

在服药期间，忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物。在服人参膏时忌服萝卜；服乌鸡膏时忌猪、羊血及铁剂；服滋补性膏方时不宜饮茶。

儿童要慎重服用膏方，膏方中含有大量补益元药，特别是补肾助阳的药物，若服用不当，可能造成儿童性早熟。总之，养生膏方不能随意服用，更不能盲目跟风，以免造成不良后果，一定要在专业医生的指导下服用。

本版责编：申少铁 版式设计：张丹峰

名医讲堂

目前，种植、固定修复是牙列缺损的主要修复手段，但对于同时患有多种基础疾病、口腔条件差的老年患者来说，安装活动假牙仍是必要的选择。

戴上活动假牙后，假牙覆盖区域内的口腔自洁功能降低，可能出现更多菌斑附着，从而增加牙体邻面、根面龋损的风险。主要原因有摘戴活动假牙的方式不当、缺乏合适的口腔清洁设备等。

初戴活动假牙的两天内，不要使用假牙咀嚼食物，避免假牙对尚未适应的黏膜造成损伤。如果第一次戴假牙，没有异常感觉，那么前两天睡觉时可不必摘下，以加快口腔的适应，但饭后、睡前要做好口腔和假牙的清洁。待口腔组织适应假牙后，可以吃质地较软的食物，并感受假牙在咀嚼食物时是否存在不稳定或不适，为复诊调整做好记录。

初戴活动假牙如何适应

朱卓立

初戴活动假牙后，患者可能会出现咬颊、咬舌及发音不清的情况，需要一段时间来适应。可以通过大声朗读和进食时轻嚼慢咽，使口腔组织逐渐适应假牙。坚持戴活动假牙、逐步适应，尽量避免在咀嚼过程中损伤口腔组织，使假牙功能最大化。

初戴活动假牙的前几周，患者的唾液分泌可能会明显增多，这是正常的生理性保护反应，此时口腔正在适应假牙，随着佩戴时间的延长，此类症状会逐渐消失。

刚开始摘戴活动假牙时，患者应耐心练习，找到规律，不可强行摘戴。在摘戴有金属卡环的假牙时，应避免对口腔内剩余牙齿施加过大压力。摘取假牙时，最好推拉基托边

缘，切勿用力拉卡环，以免使之发生变形；戴假牙时，应用手放稳后再咬，不可用牙把假牙就位，以免损坏假牙。

口腔组织重度萎缩、感觉活动假牙戴不稳，以及手指不灵活的患者，在戴假牙时可以使用义齿稳固剂，以帮助戴稳假牙，并缓解初戴时的局部疼痛。可以将义齿稳固剂薄薄地涂于假牙基托上，将假牙戴入后轻轻施加咬合力。在摘假牙时，可以先用温水漱口，活动口唇，让假牙与黏膜之间有少许空隙，然后用双手取下，并将假牙表面残留的稳固剂洗净，避免影响下一次使用。

患者应坚持每天戴用活动假牙，可根据自己的习惯每隔数小时摘戴一次，待口腔

适应后，就不要戴假牙入睡了，以免发生误吸、误咽。

患者将活动假牙戴入后，在轻轻咬合时有黏膜压痛，甚至出现黏膜溃疡，应及时复诊调整。如不能及时复诊，可暂时不戴，将假牙放于冷水中。

但在复诊前数小时必须戴上假牙，以便医生能准确找出压痛点，便于调整。如果活动假牙在戴用中出现明显松动，或者感觉假牙变形，需及时复诊，以免造成口腔组织的损伤和感染。如果数日没有戴活动假牙，可能会出现因口腔内组织变化而导致假牙无法戴入的情况，此时应及时与医生联系，切勿强行戴入或自行磨改，以免造成口腔组织损伤。

戴用活动假牙后，患者需每半年至一年复查一次，以便发现问题并及时处理，易患龋齿者、牙周病患者及有黏膜疾病的患者，检查频率应更高，以维护口腔健康。

(作者为四川大学华西口腔医院老年口腔科医师)