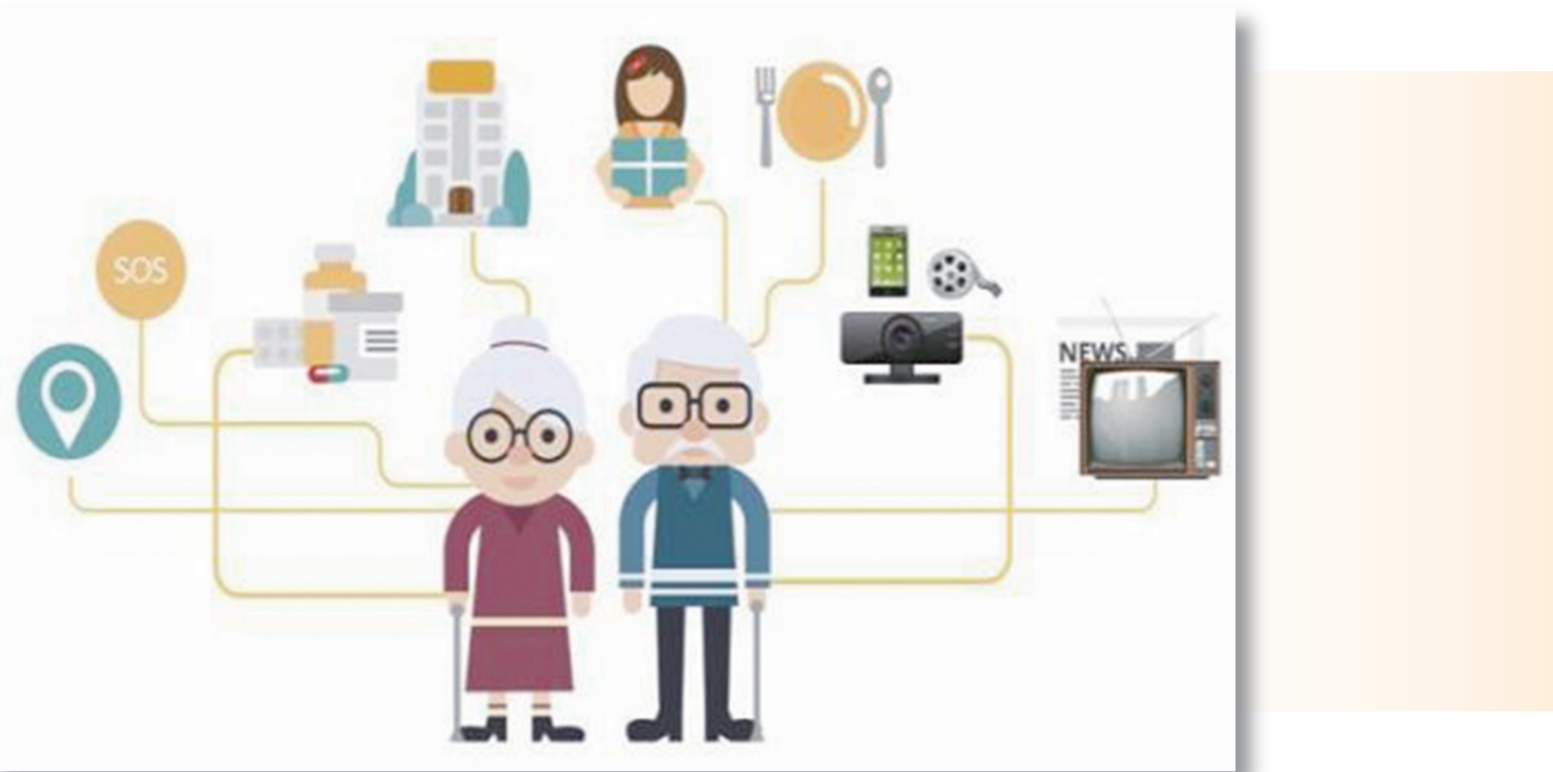




健康杂谈

智能养老 生活更好

□ 转 奎



近年来,越来越多的智能产品及服务走进百姓生活,在为老年人提供高效便捷养老服务的同时,让居家养老、社区养老更有温度、更具品质。随着智慧健康养老产业链不断完善,下一步,应在提升养老服务资源利用效益、有效整合各方信息资源等方面持续发力。

只需轻声呼唤,智能音箱便能提供一系列生活资讯;手指一点,手机APP便能解读体检报告,给出健康建议;戴上智能手表,便能实时监测心率、睡眠等健康信息……近年来,随着物联网、大数据、人工智能等新一代信息技术的发展,越来越多的智能产品及服务走进百姓生活,在为老年人提供高效便捷养老服务的同时,让居家养老、社区养老更有温度、更具品质。

前不久,工信部会同民政部、国家卫健委联合制定了《智慧健康养老产业发展行动计划(2021—2025年)》(以下简称《行动计划》),针对老年人群多层次、多样化的健康养老需求,重点围绕技术创新应用、加大产品供给、数据平台建设、拓展应用场景等方面,进一步推动我国智慧健康养老产业发展。

近年来,我国智慧健康养老产业涌现出哪些新业态新模式?如何让更多老年人乐享智慧生活?记者采访了有关专家和企业。

产品服务不断丰富 试点示范作用凸显

早上7点,视频监控守护在老家的年迈父亲;上午10点,语音定时播放少儿节目陪伴孙女;临近中午,一键下单预约“爱心驿站”外卖午餐……去年7月,一块小度智能屏的到来,让孙阿姨过上了智慧养老生活。

孙阿姨家住北京昌平区国风美唐社区,像她一样享受智慧养老的老年人,如今社区已有200多人。社区博爱养老驿站站长穆艳华告诉记者,看孩子、学跳舞、问养生,只要轻声一唤,智能音箱已经成为社区老人日常生活的“好伴侣”。

国风美唐社区里的养老生活是我国智慧健康养老产业快速发展的一个生动案例。“近年来,我国智慧健康养老产品和服务不断丰富,新业态持续涌现,智慧健康养老理念深入人心。”中电科三所产业投资部主任吴昕表示。

产品服务更丰富多元。智能定位卡、动态心电图记录仪、智能睡眠仪……面对老年人健康养老需求,国内企业推出了一批具备智能化、网络化特征的健康养老产品,在工信部、民政部、国家卫健委三部门先后发布的两版《智慧健康养老产品及服务推广目录》中,共收录了118项智慧健康养老产品、120项智慧健康养老服务,促进了智慧健康养老产品的普及应用。

试点示范作用更加凸显。目前,工信部联合民政部、国家卫健委,已开展了四批次应用试点示范工作,共遴选出167家示范企业、297个示范街道(乡镇)、69个示范基地。天津、安徽、江西等省份也出台了智慧健康养老相关配套支持政策,示范带动和集聚效应日益凸显。

“在技术和需求共同驱动下,信息技术、医疗健康、养老服务等行业资源加速整合,形成了较完整的智慧健康养老产业链。”吴昕说,产业快速发展过程中,涌现出一批具备较强实力的企业,共性技术研发、标准检测验证、人才培养等产业支撑能力正不断增强。

强化信息技术支撑 提升产品供给能力

业内专家认为,尽管产业发展突飞猛进,但随着人民群众对健康及养老的需求日益增长,社会中可供利用的健康及养老资源供给相对不足。以信息技术融合应用提升养老服务资源利用效率,成为破解养老服务供需矛盾的一把“钥匙”。

在新版《行动计划》中,将强化信息技术支撑,提升产品供给能力,列为推进产业发展的首要任务,明确提出要促进新一代信息技术在健康及养老领域的集成创新和融合应用,提升健康养老产品及服务的智慧化水平。这为推动产业创新发展、让更多老年人智享晚年提供了路径。

在采访中,记者发现,在健康养老的不同场景,涌现出很多新业态新模式。

“滴滴滴滴……”电脑界面上红色警报突然急速闪烁,系统显示3号房间的洗手间有老人发生意外。服务人员随即赶往现场,救起老人。这是前不久发生在江苏苏州斜塘街道区域养老服务中心的一幕,正是背后的毫米波雷达技术装置及时发现并报警,让危险化于无形。

“过去,一些养老机构往往配备紧急按钮,但紧急情况下老人可能无力按动,毫米波雷达技术实现了从被动报警到主动预警的转变,更好保护老人。”天与养老创始人卜江勇告诉记者,毫米波雷达技术多用于无人驾驶领域,经过与一家国内智能硬件设备公司进行技术合作,目前已能通过对老人的运动轨迹分析,实时感应心率、呼吸和睡眠情况,一旦发生意外,可以主动报警,并联动医院对老人进行救援。

如今,通过与智能硬件设备企业对接,更多辅助诊断、慢病管控、大病早筛、生活服务等方面的新技术经过打磨、改进、应用,进入养老领域,为老年人提供安全健康的照护服务。

“随着感知、高精度定位、健康监测等技术的发展,健康养老产品逐步向智能化发展。”中国电子技术标准化研究院

主任孙齐锋介绍,智能可穿戴、健康监测、养老照护等多种智能终端设备投放市场并得到应用普及,将造福更多老年人。

深度利用信息技术 整合资源形成合力

养老产业成果显著的同时,也面临发展难题。

“一方面,信息化和智能化程度不够。未有效整合居家、社区和养老机构信息资源,健康数据的采集、存储和智能分析能力不足,难以适应市场发展。另一方面,当前产品和服务存在的适老化水平不一、供应不符合实际需求等问题也在一定程度上影响产业发展。”全国音视频标委会副秘书长赵晓莺说。

对此,《行动计划》提出,要做强智慧健康养老软件系统平台,实现数据的有效归集与管理。同时,鼓励企业研究健康养老数据挖掘理论与方法,运用数据安全技术,保障个人信息安全。

目前,一些地方和企业先行先试,通过整合老人、家庭、健康服务机构之间的信息,形成针对老年人的长期风控模式,为老年群体提供了更有针对性的养老服务。

在微信公众号一键预约体检服务后,便能自动收到体检报告。与以往不同,不仅报告可视化,还增加了一对一医生解读问诊服务……前不久,北京朝阳区的王先生给父母下单了互联网体检服务。

体检结束,服务不止。在平台后端,像王先生父母一样的上千万体检数据,经过用户授权及脱敏和结构化处理后,善诊信息技术有限公司自主研发出智能核保系统,可以向60岁以上人群提供专属的老年医疗险。“目前,我们正在加快针对老年人重疾及护理需求的创新型保险产品研发进度,不断丰富“银发专属”保险产品的供给。”善诊创始人吴泓说。

在江苏丰县,依托大数据、人工智能等新技术,创新推出面向老年人的智能收件、审批等一系列智能化应用,老年人仅凭一套材料就能在人社局完成医保续缴、公积金提取等11个与退休养老相关的事项办理。

“人口老龄化是挑战更是机遇,深度利用包括大数据、云计算、物联网、人工智能等在内的信息技术,是推动养老产业发展,让更多老年人乐享晚年生活的重要因素。”高领创投相关负责人介绍。

“下一步,要继续引导企业在产品研发、业务推广和模式创新方面加大投入,加强产品及服务供需对接。探索开展智慧养老院建设,加强物联网、大数据、远程智能监控等新一代信息技术应用推广,提升老年人智能化护理能力和水平。”赵晓莺说。

关于大白菜的常见“问题”

□ 于 康

也非常适合肠胃功能低下的人食用。

关于大白菜,很多朋友存在种种疑惑,今天我们把一些共性的问题介绍一下。

长黑点的大白菜能吃吗?
一些大白菜的外皮长了黑点,这样的大白菜能不能吃是分情况的。

1.如果是附着的小黑点,可以被水冲掉,这样的小黑点一般是小菜蛾的幼虫,对人体无害,烹饪之前将这样的小黑点洗去即可。

2.如果是冲不掉的小黑点,可能是白菜得了小黑点病,致病原因有多种,种植过程氮肥施用过多、运输储存条件不当都有可能致小黑点病。

小黑点病属于白菜自身细胞死亡、破裂,不会致病,如果小黑点直径小、数量不多,白菜无腐坏,这样的白菜还是可以吃的。

不过,如果小黑点直径大、范围广,且白菜出现叶片萎缩或腐烂变质的情况,就不可以再吃了。

有蓝绿色颗粒的白菜有毒吗?
一些市售的白菜或者很多叶菜上的蓝绿色颗粒多是杀螺剂,主要对付蜗牛、福寿螺等软体动物,其主要成分是四聚乙醛,属于低毒农药,除软体生物外,对其他生物毒性较小,蔬菜并不会吸收、富集四聚乙醛。

所以,如果买到这样的蔬菜,将黏附部位切除,然后多



用清水浸泡、冲洗后仍然是可以食用的。

娃娃菜是转基因大白菜吗?
娃娃菜不是转基因大白菜,娃娃菜是白菜的种类之一,从营养成分上比较,两者各有优势。

娃娃菜的钾含量达287毫克/100克,约是大白菜的2倍,而大白菜中绿叶素比娃娃菜要高一些。总体来说,大白菜和娃娃菜各有优点,推荐大家经常互换着吃。

小白菜是没长大的白菜吗?
虽然叫小白菜,但是小白菜并不是没长大的白菜。小白菜原产于我国,又称胶菜、油白菜等,与大白菜是近亲,同属十字花科芸薹属。

与大白菜相比,小白菜钾、钙、铁、维生素C、胡萝卜素的含量更胜一筹,也是非常值得食用的蔬菜,推荐大家常吃。

健康科普



天气越来越冷了,大家都会想吃点什么来进补御寒呢?很多人会想到牛肉。牛肉一直是人们秋冬进补的重要食物,涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。

最近有一则报道说,广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下,一晚吃下了3斤牛肉等食物,而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎,她的血脂严重超标,经ICU抢救才化险为夷。一晚吃3斤牛肉,确实太多了,会增加胰腺炎的风险。咱们今天就来探讨一下,冬季进补到底如何安排饮食更健康呢?

牛肉里的血红素铁缓解“怕冷” 但其他肉类也有类似效果

很多人觉得冬天吃牛肉能进补,帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和,认为牛肉能暖身,帮助御寒,尤其是怕冷的人,总是手脚冰凉,吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢?主要有三个原因:

1.肉类能量高。作为一种肉类,牛肉富含丰富的优质蛋白质,还有大量的脂肪,因为牛肉好吃,我们经常都会吃很多,就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

2.食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质,蛋白质的“食物热效应”较大,也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质,碳水化合物和脂肪,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人们感觉身体更暖。

3.含铁丰富。人体的产热系统就像一个锅炉,我们吃进去的食物就是燃料,血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气,只有燃料、氧气充足时,身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血,体内血红蛋白携带的氧气不足,就会更容易觉得冷,很多人老是手脚冰凉,经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后,我们不难发现,其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果,也都不会比牛肉差。

如何吃牛肉才能暖身又健康? 注意三点:

1.适量,不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40~75克,也就是不到二两,一盘涮肥牛可能就有半斤到八两,涮一盘就超标了。

2.搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃,但是也不能光吃肉。健康的关键还是食物多样化,什么都吃,什么都不多吃。牛肉吃太多也不好,还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3.少喝汤,尽量吃肉。汤里的营养其实很少,大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多,味道好喝,但并不健康。

冬季手脚冰凉 喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候,很多人都会觉得体寒、手脚冰凉,所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等。这么做真的有效吗?

其实,姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉,主要还是因为冷。如果觉得冷,增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜也没有很大关系;至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但是并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善,可以多吃一些富含蛋白质的食物,因为蛋白质的食物热效应高,会使人体散热增加,让人舒服一些。

另外,建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动,促进血液循环,也会让你觉得暖和。同时,运动会增加人体代谢率,增强抵抗寒冷的能力。

别为了冬季进补而吃太多肉

其实,冬天虽然冷一些,但冬季饮食跟其他季节并没有很大的区别,还是要保持良好的饮食习惯,注重营养均衡,不能光吃肉,吃太多肉。

为了做到健康的冬季进补,可以从几个方面做起:

1.参考膳食宝塔安排日常饮食,保证食物多样化。冬天冷,很多人就只想到要吃肉,就不愿意吃蔬菜和水果。实际上,在抵抗严寒的时候,人体对维生素C、B物质等微量元素的需求会更大,所以,不能光想着吃肉,还是要吃多样化的食物,特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2.注意多喝水,可以喝温水。冬季干燥,人体对水的需求更大。如果觉得冷,可以多喝温水。不过,也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3.注意摄入钾。增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入,并减少含糖饮料、红肉,以及饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。增加蛋白质含量高的食物摄入,比如瘦肉、鸡胸肉,但是要避免脂肪含量高的食物,比如肥肉。

5.适当增加有氧运动,增加抵抗寒冷的能力。御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门,越是不爱活动,越容易长胖,活动少了,人体代谢活动就会变慢,反而变得更怕冷。所以,冬天也要坚持运动。

冬季进补时节到了,5个要点要记牢

□ 阮光锋

营养识堂

在冬季寒冷的北方,白菜是不折不扣的百搭菜。它鲜甜清香,爽脆多汁。白菜一年四季皆可食,但到了最冷的时候,还会习惯性地囤一波冬储大白菜,堆在阳台墙角,留置过冬。再加上近来蔬菜价格稍贵,这时候大白菜脱颖而出,不仅价格相对便宜,在营养上也不输其他蔬菜。

大白菜营养丰富,适用人群广泛。其水分含量达95%,热量低,适合想要减肥瘦身的人,白菜中还含有膳食纤维、维生素C、B族维生素、钾、钙、镁等营养物质,具有润肠通便、抗衰老等功效。此外,经过炖煮后的白菜有助于消化,

