



机器人“上岗”助老 从“小试牛刀”到未来可期

“当你老了，走不动了，炉火旁打盹，回忆青春……”一首老歌在低吟浅唱中勾勒了一幅暮年图景。从现在开始，在一旁陪伴老人打盹，倾听老人回忆青春的，可能还有养老机器人。

随着机器人技术的进步和人工智能的迅猛发展，人们越来越期盼，智能机器人能在老龄化社会发挥重要作用，在养老领域承担更多角色：协助老人行走、照顾老人身体、陪伴老人缓解孤独感……今年以来，各种功能的机器人在全国各地的养老机构投入使用。这些过去只存在于科幻中的机器人，如何改变养老领域，未来又将如何改变我们的老年生活？

养老机器人“小试牛刀”

“小悉小悉，我是谁？”“你是胡淑姿奶奶。”杭州市西湖区社会福利中心，一个寻常的中午，胡淑姿和唐桂凤坐在一起，跟机器人小悉聊天。听见小悉准确地叫出她们的名字，两人笑得眯起眼。

小悉是一个外形偏卡通、憨态可掬的机器人，具有安全巡逻、视频通话、智能代送、健康监测、健康档案等功能。今年6月，小悉在西湖区社会福利中心正式上岗。

“老人觉得新奇，喜欢和它说话，它还会给老人讲故事，像机器

人孙子。”西湖区社会福利中心院长助理董姗姗告诉记者，“小悉现在是我们的小帮手，在房间巡逻，老人能通过它跟护工视频通话，它还可以送些小物品。而且它前后都有摄像头，有跌倒警报，有它看着老人，放心多了。”

今年以来，围绕老年生活的多样需求，各种功能的养老机器人在各地陆续试点推广、投入使用。

杭州智元研究院针对养老应用，推出了“踏山”和“搬山”两款产品。杭州智元研究院智慧助力助行事业部负责人任敬伟介绍：“‘踏山’主要为老年人膝关节提供支持，让行走更有劲，爬楼梯更省力。‘搬山’专为搬运设计，护工在搬运时能大幅减轻负荷。”

让老人吃得好，也是机器人的职责。丽水市云和县百龄帮凤凰家园长者养护中心引进能炒2000多个菜的“小管事”炒菜机器人，解决了养老院厨师不稳定的难题。

此外，洗头机器人、智慧养老情感陪护机器人、居家服务机器人等先后在深圳、重庆、上海等地的养老机构投入使用。

“机器人孙子”会如何进化

早在2016年，杭州市社会福利中心就曾引进5台养老机器人“阿铁”。其主要功能包括提醒服

药、定时巡房等，能表演舞蹈和唱歌，能视频通话、播放电视节目，还可以通过手机App遥控。不过，由于“阿铁”仅支持标准普通话的语音识别，以及工作流程衔接存在问题等，在2018年后主要保留娱乐功能。

怎么变得更聪明更实用，这是许多人对养老机器人的期待。

真切的需求正催生市场的蓬勃发展。截至2024年12月底，全国共有45.17万家智能机器人产业企业。2024年，全国30多所普通高校成功备案“机器人工程”专业。

目前，业内主要根据需求将养老机器人分为三类：侧重身体机能恢复的康复机器人、提供日常照护的护理机器人、满足情感需求的陪伴机器人。今年2月，我国牵头制定的世界首个养老机器人国际标准（IEC63310《互联家庭环境下使用的主动辅助生活机器人性能准则》）发布，以超前的眼光展现了机器人未来的更多可能。该标准的制定人马德军认为：“未来的机器人是可以有温度的。”它可以助力老年人重新融入社会。

“六边形”机器人何时能走进家门

记者去年8月曾向科幻作家刘慈欣提问：“机器人能解决养老问

题吗？”刘慈欣说，养老是件复杂的事，尽管人工智能在近几年有了巨大突破，发展很快，但距离还十分遥远，希望这一天能够早点到来。

仅不到一年，今年6月9日，工业和信息化部办公厅、民政部办公厅发布《关于开展智能养老服务机器人结对攻关与场景应用试点工作的通知》。记者了解到，围绕康复照护、失智早筛、情感陪护、失能助浴等领域，浙江省内多家单位申报。

浙江省发展规划研究院产业发展研究所数字经济研究员、高级工程师陈知然表示，仅在浙江省内，杭州、宁波等地都在机器人整机、相关配件以及大模型的技术上有所布局，在未来3至5年内，会在养老、医疗、物流场景中涌现出更多应用。

工信部信息通信经济专家委员会委员刘兴亮预测，未来10年内，养老机器人的推广将分为三个阶段：第一个阶段试点推进期，先在一些养老机构、高端社区进行试点；第二个阶段初步分配期，在一些中高收入家庭，或一些政府帮助的低收入家庭中应用；第三个阶段国家分配期，机器人会像家电一样普及。在这个过程中，养老机器人的价格会逐渐下降。

（据《浙江老年报》）

上半年我国银发经济快速发展

国家税务总局近日发布的增值税发票数据显示，上半年，我国银发经济快速发展，相关行业收入增长较快。

在供给端，养老服务不断丰富，银发产品加速迭代。上半年，全国老年人残疾人养护服务业、适老类家庭服务业、适老类社会看护与帮助服务业销售收入同比分别增长40.9%、14.1%、8.8%，较全国服务业平均增速分别高出37.7个、10.9个和5.6个百分点。

全国从事银发产品生产制造主体户数同比增长14.1%。适老类健身器材制造、康复辅具制造、营养保健食品制造销售收入同比分别增长14.7%、12.1%、6.9%，较全国制造业平均增速分别高出9.5个、6.9个和1.7个百分点。

在需求端，上半年，社区养老照护服务、机构养老照护服务、居家养老照护服务销售收入同比分别增长30.4%、22.6%、18%。助行助听产品、老年营养和保健品、健康监测设备销售收入同比分别增长32.2%、30.1%、7.5%。

值得注意的是，上半年，老年旅游服务、体育健康服务、文化娱乐活动销售收入同比分别增长26.2%、23.9%、20.7%，反映出银发群体从“养老”转向“享老”，悦己属性显现。

从趋势看，新一代信息技术与银发产业加速融合应用。上半年，全国银发经济企业购进信息技术服务金额同比增长16.9%；智慧养老技术服务、老年智能与可穿戴装备制造销售收入同比分别增长33.7%、32.6%。

国家税务总局相关司局负责人表示，税务部门将持续落实好系列税费支持政策，助力银发经济发展，为消费提质和新型消费培育保驾护航。

（据新华社）

要“接纳”情绪 先理解情绪

人生如赛场，没有永远笔直向上的路，它是螺旋上升，在曲折中前进的。所以，学会接纳情绪、容纳情绪、处理情绪，是一种非常重要的能力。当我们与情绪和平共处，生命就会延展更多韧性。

心理学家说，情绪是信使，告诉我们自己在意和看重的是什么；情绪也是灯塔，引导我们自我成长的方向，告诉我们“自己想要成为一个什么样的人”。负面情绪的背后，往往藏着我们内心最珍贵的价值方向。

所以，面对负面情绪，不要逃避它，而是去看见它、拥抱它、理解它，去追寻它指出的方向。这就是我们所说的“接纳”。

（据央视新闻微信公众号）

适度压力激发潜力

拍球时，用力越大，球就弹跳得越高。一个人的成长也是如此，适度的压力不是阻力，而是最好的助推器。我们每个人都有惰性，也有潜力。如果没有一点压力，人就会变得十分懒散，做事拖拖拉拉、得过且过。而施加了适当的压力之后，不断向一个目标努力，我们才能突破自身的局限，发挥更大的能量。

真正成熟的人，会给自己适度的压力，每天做一点舒适圈以外的、对自己有益的事情，以此来磨砺自己的心性，激发自己的潜力。

（据人民日报微信公众号）

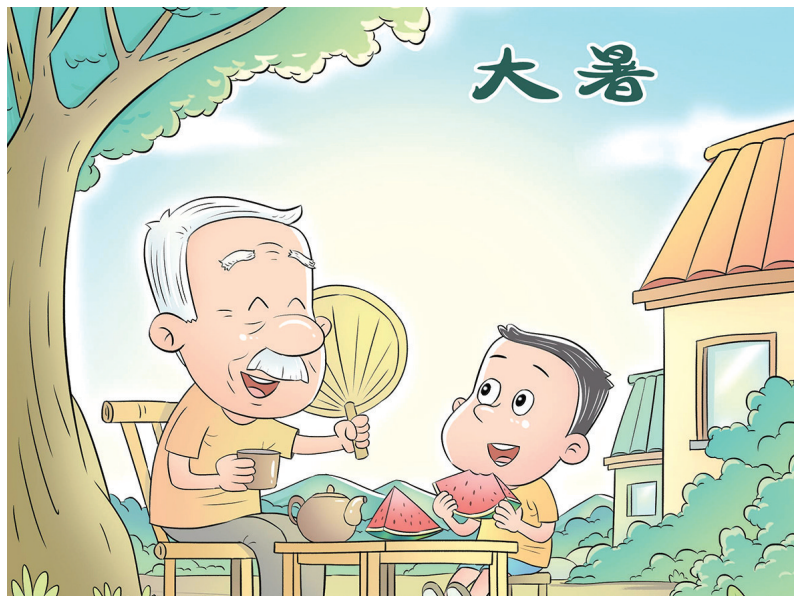
大暑节气来临

养生关键词：清暑、祛湿、养心

7月22日，我们迎来夏季的最后一个节气——大暑。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病学科副主任医师梁堂介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁堂建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品，或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、



陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15至30

分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可听舒缓音乐、练习书法，以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁堂提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病患者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说，风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位，按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

（据新华社）

慢一步 稳一生

老年人过马路请牢记“举手示意、观察车流、匀速通过”

