



助老机器人

一位“老人”坐在沙发上打瞌睡,机器人可佳走过去说:“吃药的时间到了,去餐桌吧。”“老人”故意走到另一个房间,可佳就跟着“老人”,不断劝说,直到“老人”坐到餐桌边……这是日前举办的2019世界人工智能联合大会助老机器人挑战赛中的一个场景。(摘自新华社)

智慧化养老:未来已来

据《经济观察报》报道 近期,江西、广东、湖北、安徽和上海等地均发布社会办养老机构扶持政策,聚焦于智慧养老和普惠养老的发展,新兴的智慧养老模式如“虚拟养老院”等也成为热门话题。

“虚拟养老院”

西安市莲湖区推出的“虚拟养老院”服务,是陕西首家没有床位的虚拟养老院。实际上,这是一个“信息服务+居家养老上门服务”的平台。老人有服务需求时,拨打电话或通过手机APP联系到虚拟养老院的信息平台,就会有工作人员按老人要求提供上门服务。虚拟养老院可向老人提供衣食住行各方面的服务,如护理陪伴、代购代买、配餐送餐、医疗服务和家政服务,全方位解决老人的养老需求,实现真正的居家养老。

“虚拟养老院”也有线下的部分,社区

养老逐渐智能化

以“虚拟养老院”为代表的智慧养老平台,集合了养老服务企业、社区养老机构、社区物业、家政服务机构和医疗机构,将社区养老、居家养老和机构养老服务进行整合,老年人可在平台中用积分进行消费,享受医疗保健、健康护理、衣食住行和生活文娱四大方面的服务。比如老年人会配备穿戴式检测设备,记录老人的健康信息,为老人长期提供健康咨询及评估服务,老人也可在平台上享受在线就医、预约就医、医疗咨询等;平台也会通过电话语音、手机APP等方式及时将天气状况、疾病预防、用药提

智慧养老未来已来

国际上科技与养老服务结合的例子不在少数。2001年,日本松下公司创办“真心香里园”养老院,充分利用了物联网、智能机器人等多种前沿技术,打造了一个智能化的养老院。美国也有高度发达的医养结合的养老服务体系,医疗服务车队运用物联网技术,为老年人提供送医送药、上门看病、日常身体检查及家政等多种业务。国内智慧养老服务也在探索与发展中。如河南驻马店正在开发的智慧养老平台中,将养老服务与区块链技术结合,实现

养老中心为老人提供饮食和棋牌等娱乐设施,照顾老人的多方面需求。除此之外,对于需要特殊关照的老人,信息平台对老人家庭设立全天候的监控系统,随时应对紧急情况的发生。“虚拟养老院”对低保、特困等老人有费用上的优惠,让社区内的老人均能享受到便捷的养老服务。

除莲湖区外,全国多地都开展了“虚拟养老院”这种创新的养老服务模式,如苏州沧浪区、兰州城关区、沈阳、张家港等。

醒等信息发送给老人,对老人进行主动关怀;平台也设有线下的日间照料中心,为老人提供饮食、休闲娱乐及一些紧急援助等服务。

智慧养老平台将分散居住的老人纳入信息系统,由政府统筹指导,企业进行运作,实现对各类养老服务机构、家政服务机构等资源的整合。它的优势十分明显,解决了养老院床位紧张的问题,也照顾到许多老人不愿意离开家庭的心理,更是可以为老人提供更加个性化、更便捷的养老服务。

了养老产业价值链整合,提供医养结合的核心服务及支撑全方位养老服务的其他衍生产品。

国家政策支持也是重要助力。早在2017年,我国就确定了一批健康智慧养老应用试点示范名单。今年3月,国务院发布《国务院办公厅关于推进养老服务发展的意见》。随着养老政策不断出台,与科技形成双重推动力,智慧养老已经向我们走来。

盛夏要结束了 你会怀念它吗?



今年的盛夏热得有点不同往年,本该热辣的七月变得凉爽,而本来要渐渐凉下来的八月,却成了一年中最热的时候,而在它即将过完时,好像也有一点孩子不舍得暑假就要过去了的那种感觉——哎呀,2019年盛夏就这样要过完了呢。

的确,高温天气也快过完了,市气象台说,从下周二开始,因为台风“白鹿”外围云系的影响,株洲会多阵雨,雨水带来清凉,温度也会一天比一天下降一些,到下周四,最高气温就只有31℃了。

你看,这长久的高温我们熬过去了,新秋也将慢慢地融入这座城市里,在接下来的日子里,天气会出现许多微妙的变化,它的变化在云里、在风中,在每一个生活的细节里,然后,说不定突然有一天就发现,天高了,云淡了,秋天来了。

(记者 王娜)

8月26日	8月27日	8月28日
晴	晴	多云
27—37℃	27—37℃	27—34℃

(市环境监测中心站、市气象台23日16时发布)

秋季养生 排毒胜于进补

了解脏器的排毒秉性,才能及时清除体内垃圾,使机体保持一个相对清洁的内环境。立秋之后身体排毒比进补更重要。

肺排毒

肺主皮毛,皮肤是否润泽、白皙,都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时,毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上,使肤色看起来没有光泽,还会引起便秘。且毒素在肺,会干扰肺内的气血运行,使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气,被压抑得多愁善感起来。

最佳排毒时间:凌晨3—5点

肺脏向来不喜欢燥气,这样很容易导致积累毒素。蘑菇、百合有很好的养肺滋阴的功效,可以帮肺脏抗击毒素,食用时加工时间不要过长,否则百合中的汁液会减少,防毒效果要大打折扣。

平时呼吸时,督脉和任脉同时断开,如果你在呼吸时用舌尖顶住上颚,两脉就能接通,人体气息就能转化自由,加速肺部排出浊气。每天清晨进行10分钟这样的呼吸练习,两周即可出现明显改善。

肾排毒

肾藏精,是维持生命、滋养器官并促进机体生长发育的基本物质;肾脏管理着身体的液体运行,当液体在体内无法正常运行时,身体就会水肿;当肾脏负荷过大,还会使人感觉四肢无力,体倦思睡。

最佳排毒时间:17—19点

豆浆的营养价值已远远超过了牛奶和鲜榨果汁,丰富的大豆蛋白让它具有很强的护肾作用。每天喝500ml左右的豆浆,能够让你保持平衡的肾功能,保护体内精气。

肾排毒时段,脱下鞋子,让脚底紧贴地面,全身向上提拔的同时,让双脚抓地,坚持3分钟。此时可以有效地刺激肾经穴位,让身体内的液体循环达到通畅。

晨起后先刷牙再喝水

很多人早晨起床都有喝水的习惯,究竟是先刷牙还是先喝水?专家表示,晨起后应先刷牙再喝水,避免病从口入,同时饭后不宜立即刷牙,否则有损牙齿健康。

专家解释称,睡觉时人的身体仍在进行食物消化。口腔提供了温暖潮湿的环境,“利于”细菌生长,经过一晚上温床的“培育”,有大量细菌残留在口腔中。因此晨起

普通猕猴桃 营养并不差

这些年,市面上出现了一种叫做黄金奇异果的黄心猕猴桃,价格比普通猕猴桃高出很多。其实,就营养价值而言,黄金奇异果与普通猕猴桃差不多,只是维生素C含量有些差别。但是,一个普通大小(100克)的猕

脾排毒

脾主运,有消化、吸收运输营养物质和水液功能;当身体的湿气过大时,脾脏的功能就会受到威胁,导致脾脏的消化排泄功能不佳,让毒素沉积于此,如果沉积在脾脏的毒素不能顺畅排出,容易出现面部长斑等现象。

最佳排毒时间:9—11点

常吃酸味儿的东西可以帮助脾脏排毒,如乌梅、醋,都是用来化解脾脏中沉积毒素的最佳食品,可以增强脾的消化功能,使毒素在最短的时间内排出体外。

跷起二郎腿,任意一只手握起拳头轻捶小腿处,连续敲打5分钟。因为脾经经过于此,对此处的轻轻捶打可以刺激脾经运动,提升脾功能,让长期淤积于此的毒素顺利排出。

肝排毒

肝藏血,让肌肤如桃花般水润粉嫩;肝脏是体内调控情绪的脏器,一旦肝内的毒不能及时排出,阻塞气的运行,就会产生明显的不良情绪;偏头痛,脸部的两侧长痘痘。脸部两侧以及小腹,是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”,一旦肝的排毒不顺畅,自己的后院就会先着火。

最佳排毒时间:凌晨1—3点

牛蒡是日本人气最高的养肝食品,你也可以在国内大型超市买到。它能振奋元气帮助肝脏排除毒素。

用双手食指和拇指指腹分别捏、揉左右耳尖半分钟;然后捏揉左右耳垂,先轻轻捏揉半分钟,使耳垂发红发热,再揪住耳垂向下拉,反复拉10次;最后右手绕过头顶,用食指和拇指夹住左耳耳尖向上提拉10次,换左手同样方法即可。

(摘自《郑州晚报》)

一周一偏方

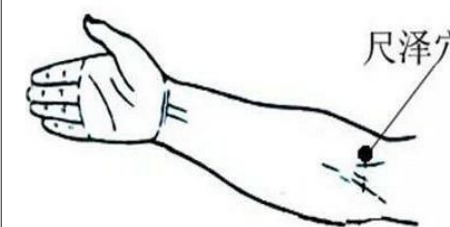
干咳

(感冒或其他原因引起均可)

生黑芝麻3钱(约一调羹),冰糖适量,共捣碎开水冲,早晨空腹服,3天痊愈,少吃鱼类。

一周一穴位

尺泽穴



取穴:屈肘仰掌,在肘窝横纹中央,大筋(肱二头肌腱)外侧凹陷中。

主治:咳嗽、喘息、气逆、咯血、善呕、胸肋满痛、肺癆、心痛、心烦、癰疽、胃痛、腹脹、絞腸痧痛、便秘、鼻衄、喉痹、舌干、振寒、癰疽、潮热消渴、癰疾、痿症、腰痛、肩脊痛、风痹、手臂不能上肩、肘臂挛痛。感冒、咽喉肿痛、扁桃腺炎、喉炎、咽炎、支气管炎、百日咳、肺炎、胸膜炎、肋间神经痛、丹毒、胎位不正、麻疹、高血压、肺炎、支气管哮喘、肺结核、急性胃肠炎、肘关节及周围软组织疾患。

尺泽穴位配伍:按摩尺泽穴能够汇聚肺经阴液并循肺经的地部渠道运行。配太渊穴、经渠穴缓解治疗咳嗽,气喘;尺配曲池穴缓解治疗肘臂挛痛;配孔最穴缓解治疗咳血,潮热;配鱼际穴,还有加强止咳效果的作用。

灸尺泽穴的方法:尺泽穴艾条灸5—10分钟,尺泽穴艾炷灸3—5壮。

按摩尺泽穴的手法:用双手拇指指腹按压尺泽穴并做环状运动,每次3分钟,每日2次。

后吃东西前,一定要先刷牙,才能保证口腔清洁干净,避免病从口入。刷牙后,便可及时补充水分。另外,不少人吃完饭后会立刻刷牙,事实上这样反而有损牙齿健康。专家表示,吃完东西后半小时内到一个小时内不建议刷牙,应等口腔内酸度达到平衡后再刷牙。(摘自《燕赵老人报》)

(摘自《燕赵老人报》)