

改善“睡眠卫生”

治失眠

对于不同原因导致的失眠,治疗方法是否会有不同?北京市西城区平安医院院长、精神科主任医师肖存利近日接受记者采访时表示,在治疗失眠的过程中,改善睡眠卫生是关键,因为它直接影响着我们的生物钟和睡眠质量。

被郭有才带火的“菏泽南站”

一首《诺言》让菏泽小伙郭有才火了,同样“翻红”的还有一座很多当地人都没听说过的菏泽南站。

据网友分享,郭有才先前在菏泽多个繁华的商场前直播,因总被驱赶,最后才选了因早已停办客运业务而鲜有人烟的菏泽南站。没想到的是,年代感十足又略显寂寥的菏泽南站与郭有才的直播风格完美适配,复古的装扮、歌曲、背景,让郭有才的直播间独具特色,质朴而向上的农村小伙形象让他瞬间爆红。大量网友专程来到菏泽南站,现场听郭有才唱歌。沉寂了许久的菏泽南站,瞬间人声鼎沸,以另一种形式被很多人熟知。

建于1978年的菏泽南站,是新乡至兗州铁路上的一座四等车站,离新乡站167公里,离兗州站147公里,早些年曾有过少量的客运业务,菏泽旅客可以从这里出发去往河南方向或兗州方向,后续随着高速公路路网的发达,以及京九铁路上的菏泽站通达性越来越广,菏泽南站的旅客越来越少,后续便停止了客运业务。

现在菏泽南站广场每天都会涌入大量来听郭有才唱歌的听众。如今的菏泽南站,门前铺上了柏油路,人头攒动,其地标意义早已超过其交通属性。常青

不管哪一类因素引发失眠,直接用药并不是首选方案,改善睡眠卫生习惯是第一步。建议在睡前四至五小时内避免饮用咖啡和茶,不进行过于激烈的活动。同时,使睡眠环境光线柔和,可以尝试使用香薰、瑜伽、听音乐或泡热水澡等来帮助放松身心,营造一个宁静、舒适的睡眠环境,降低交感神经的活跃度,让副交感神经兴奋起来。

每个人的睡眠习惯和联动机制都不同,需要找到适合个人的方法来帮助入睡。包括调整睡眠环境,改变饮食习惯,增加运动等。通过转移注意力,通过运动、训练,产生只要干这个就会睡着的正性暗示。

智慧养老方兴未艾

“AI+养老”,晚年更美好



务;护理机器人、家务机器人等前沿产品加速落地;智能升降沙发、防走失定位鞋、气囊防摔衣等全方位呵护老年人生活……

“像真人一样陪伴左右”

对不少老年人来说,“AI+养老”不仅让操作更简单、生活更便捷,还提供了情感上的交流陪护功能。

“云云,你觉得我今天穿这款连衣裙怎么样?”“很漂亮!就是有点薄,外面是阴天,最好带件外套哦。”

这是郑州的王婕阿姨与她的保姆机器人“云云”之间的对话。这款机器人的主要功能是智能陪护。

目前,市场上已经有多款像“云云”这样的老年陪护机器人。播音乐、陪聊天、帮做家务、健康咨询……借助大语言模型,这些机器人拥有较强的语言

学习、理解和生成能力。它能根据老人不同的兴趣爱好、脾气性格,实现更加自然、流畅的交流。对这些机器人而言,与老人的每一次对话都是一次训练,帮助其不断优化服务质量,让老年人感受到更贴心的情感陪伴。

天津、上海等地部分养老机构,已经配备了陪护机器人,主要功能是陪老人下棋、唱歌及日常交流。这有效缓解了养老产业人力不足的短板。据统计,中国养老护理员的总需求量已达600万名,而目前从业人员仅50万名。“AI+养老”在一定程度上对真人护理员形成了替代或补充作用。

养老产业将更加人性化

目前,“AI+养老”还没有达到完全替代人工的水平,许多发展模式正在探

索之中。“现阶段相关产业主要集中在餐饮、护理、保健等基础养老服务方面,老年人多元化、差异化、个性化的需求,还未得到完全满足,这其中蕴含着巨大发展机遇。”国家发展改革委副秘书长张世昕说。

AI技术的发展与目前的养老需求相比也存在脱节问题。一方面,由于产品价格普遍昂贵,AI产品在养老市场总体渗透率不高。另一方面,现阶段“AI+养老”的服务种类较为单一,大多局限于护理、康复和陪伴3种功能,远程医疗等更为精细化的服务需求还有待开掘。此外,对于老年人而言,AI技术是一把双刃剑,如何让AI赋能养老产业的同时,保护好老年人日常隐私及健康数据,杜绝“AI拟声”“AI换脸”等网络骗术,有待进一步从技术和制度上进行规范。

2023年,中国老年用品市场规模已达5万亿元。专家预测,未来10年,AI技术将加速渗透到养老领域,重点在智能家居、可穿戴设备、机器人等方面发力,同时融合5G、深度学习、大数据等先进技术,实现高精度服务、智能人机交互、安全可信运维等目标。届时,养老产业将更加人性化。 卢泽华

当前,人工智能(AI)加速发展,“AI+养老”正在成为新的风口。“AI+养老”发展现状和前景如何?该从哪些方面重点发力?

“叫一声,服务就到”

“小丽,小丽,请放一段《朝阳沟》。”家住河北省石家庄市的宋丽霞话音刚落,房间里随即响起一段气韵嘹亮的戏曲声。

“小丽”是一款智能电子屏。通过语音识别功能,只需用户发出口头指令,就能打电话、看电视、浏览新闻、查询信息……

目前,数字技术适老化大多是在原版软件上进行改造,较少研发专门适配老年人群的应用,无法从根本上解决数字平台适老化问题。为此,不少用户呼吁,数字技术适老化,不能仅停留在“改造”上,应该从产品设计之初就开始“适老”。人工智能的发展,为实现这一目标提供了可能。在AI技术支持下,养老设备的针对性、交互性、智能性大大增强,养老服务的便捷性、精准度也明显提升。

在AI技术助力下,“智慧养老”领域新产品不断上架:一键通呼叫、智能烟感器等设备,为老年人提供实时健康监测、预警自动化服

山东省老年国际旅行社 电话:66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

空调卧铺专列 全程不更换,无需每天提大件行李上下车

吃住行游购娱贴心安排,不进购物店,绝不强制增加自费景点

特别安排草原娱乐项目——下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山珍宴、草原诈马宴、秦宫廷宴

6月18日 3280元起/人

神州北极

前五十名报名并缴费者即享现金50元优惠
4人以上团队报名优惠更丰厚

6月18日 3280元起/人

扫码加客服 即享会员价

6月18日 3280元起/人

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您5月22日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

法意瑞-米兰大教堂、水城威尼斯、圣马可教堂、朱丽叶故居、琉森、因特拉肯、协和广场、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆10日北京直飞当地三四星酒店赠送机场三宝转换插头
6月11/18/25日 9999元

土耳其-伊斯坦布尔、恰纳卡莱、库萨达斯、安卡拉、帕姆卡莱、安塔利亚、孔亚、卡帕多起亚、蓝色清真寺、古罗马竞技场、圣索非亚大教堂、特洛伊木马古城遗址、棉花堡、博斯普鲁斯海峡游船10日
全程入住当地五星酒店升级入住帕姆卡莱温泉酒店6月8日 9999元

越南-下龙湾、巴亭广场、胡志明陵、主席府、胡志明故宮、独柱寺、百年茶古大教堂双飞6日甄选特色美食 豪华游轮出海 独家赠送
观光车环游下龙湾 6月8/15/22/25日 3680元

老挝-塔銮、凯旋门、老挝国家主席府、西蒙寺、万象市夜景、神木博物馆、南俄湖、蓝色泻湖、万荣酒吧街、光西瀑布、琅勃拉邦、普西山、僧侣布施仪式、大皇宫、香通寺、坦江溶洞四飞7日
6月7/12/17/19日 3580元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询