

“冬泳”科学指南请收好

冬季,“泳士”该如何科学、安全地畅游?

专家指出,下水前要做好充分准备,比如评估天气环境、身体状况,准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽,以及颜色鲜艳的泳帽,以便救援识别。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中,这会对心血管系统造成毁灭性冲击,应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢,然后缓慢入水,从脚到躯干逐步浸没。出水后要快速擦干躯体保暖,通过慢跑、快走等温和运动科学复温,预防“回暖休克”。

决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片,这会导致外周血管急剧扩张,引发“回暖性低血压”,造成脑部缺血、头晕、甚至晕厥,是极其危险的。

谢建雯

为11.4万失能老人精准画像匹配服务

青岛释放银发消费潜力,推动提升老年人生活品质

本报讯 近日,民政部老龄工作司在江西省南昌市举办2025年积极应对人口老龄化工作培训班,青岛市民政局党组书记、局长江联军带队参训,并作为全国唯一市级民政系统代表应邀在培训班上作经验交流,他以《释放银发消费潜力 提升老年人生活品质》为题,从政策落地、产业培育、服务升级等多个维度,分享了青岛在银发经济领域推动老龄事业与银发产业协同发展的实践成果。

构建三级服务网络,夯实银发经济发展根基。全力打造居家社区机构相协调、医养康养相结合的三级养老服务网络。在机构养老方面,全市建成养老机构297家,三星级及以上机构占比达61%,医养结合型机构286家,占比96%,前三季度20家规上养老企业营收增速达31.3%,养老服务质量与产业效益同步提升。在社区养老层面,建成10处区市级养老服务指导中心、135处镇街综合养老服务中心和1300余处村居养老服务站,整



青岛银发族参加康养旅居活动。

合医疗康养、辅具租赁等多元功能,让养老消费服务触手可及。在居家养老领域,制定73项居家养老服务清单,累计签约家庭养老床位8万余张,助餐、助浴等专业服务精准送达老人家中,打通居家养老服务“最后一公里”。

聚焦多元消费需求,赋予银发经济民生温度。创新建立失能、需求、供给“三张清单”,为11.4万失能老人精准画像并匹配服务,发放全国首张中度以上失能老年人照护补贴消费券,目前已累计领取4.7万张,拉动消费2.1亿元;打

造“一老一小”综合服务体,实现公益普惠与市场运营有机结合。连续十届举办国际康养产业博览会等活动,今年展会三天成交额突破8100万元;梳理95个总投资927.33亿元的银发产业项目,培育高新区生物医药产业园等产业集群;创新“银龄+婚恋+康养”模式,推出银发邮轮等旅居产品,推动6处闲置地产转型康养项目。全市85%的老年助餐机构实现市场化运营,今年已产生2.42亿元助餐消费;持续开展适老化产品应用推广,建立1600余款产品采购库,并将补

贴范围扩至全体老年人,已完成9251户改造。

强化多维要素保障,提升银发经济发展质效。将“爱老助老五项行动”列为人大议案,出台“中国康养”战略三年行动方案,构建“1+N”养老服务政策体系。在资金保障上,7次上调基础养老金和长期护理保险标准,分散供养特困老年人每月最高可享3020元补贴,失能失智老人居家照护月补贴最高达1500元;争取国开行等养老贷款16.62亿元,创新“养老保障贷”为企业纾困。在产业生态上,推动养老服务与文旅、医疗等业态融合。在消费安全上,每年按40%比例开展“双随机、一公开”检查,累计整改隐患1700余项。

下一步,青岛市民政局将以此次培训为契机,借鉴各地先进经验,持续深化老龄事业与银发产业融合发展,把老龄化挑战转化为城市发展机遇,让“夕阳红”消费既守护民生福祉,又释放经济活力,为全国积极应对人口老龄化贡献更多青岛智慧。(记者 王镜)

应对人口老龄化需要“科技温度”

12月12日至14日,首届上海银发科技产业周暨银发产业发展大会在徐汇区举行,12场主题活动汇聚政、产、学、研、金等各方力量,集中展示了科技如何系统性构建银发产业新生态,以应对人口老龄化的时代命题。

科技重新定义“老有所依”

此次大会设置了为期三天的上海银发科技产业展示会,打造机器人&智能康复、AI智慧康养、脑机接口、认知与记忆守护、智慧居家&监测、乐龄生活等六大主题展示交流板块。在这里,参会者可以看到机器人如何为银发族打造智能辅助出行设备,还可以亲身体验全国首家“AI+养老”主题体验馆

与大会联动的黑科技产品。

工信部赛迪研究院消费品工业所副所长杨俊峰指出,银发科技的创新突破正在重塑银发经济的供给结构,从依赖人力到转向智能应用,实现了从“被动照护”向“主动健康”的转型升级,为行业发展锚定坐标。

构建“以人为本”的产业基石

技术飞速发展的同时,一场关于科技伦理与应用边界的思考也在同步深入。如何让技术既有用又有度,既智能又可信,成为银发科技发展的核心命题。

上海民政(集团)有限公司负责人指出,许多产品止步于风险报警,让老人感觉“被监控

而非被关怀”。他认为,真正的智慧养老应做到“从有形到无感”,最小化对老人生活的干扰,并整合安全、健康、生活、精神慰藉等服务,形成一体化解决方案。

在这一过程中,技术的可靠性是基石。声通科技董事长汤敬华在谈及人工智能赋能产业时强调:“人工智能一旦‘坐到商业桌上’,就必须要有可信、靠谱。”

汤敬华介绍,声通科技构建的智慧养老系统通过多模态感知,不仅收集老年人的主动诉求,还通过穿戴设备、感知设备监测其日常行为和突发状况。当系统检测到异常时,会



老人在和机器人下棋。

自动联系家人、医生或安排工作人员上门。他特别强调,在技术应用中要注意保护老年人隐私和尊严。

值得一提的是,为系统构建健康的产业生态,本次大会发布了《银发科技产业发展行动上海倡议》与《银发科技向善公约》,为行业确立了清晰的发展方向与伦理准则。郭振丹