

青岛适老化改造让家成为安全港湾

“AI燃气安全阀+折叠扶手”暖了老人心房

记者 王镜

“以前做饭弯腰开关燃气,高血压犯了就头晕;现在装了AI燃气安全阀,做完饭自动断气,孩子在手机上都能看着,真是又省心又安全!”家住青岛市市南区逍遥二路小区的70岁的赵云生,说起家里的适老化改造,言语间满是欣慰。他一边展示手机里的“家驻守厨房AI主动安全系统”,一边给记者算了笔“幸福账”——政府补贴30%,自己没花多少钱,就解决了厨房安全和卫生间起身困难两大难题,作为青岛2025年居家适老化改造的受益者,他的生活变迁,正是这项民生工程温暖落地的生动写照。



赵云生家的卫生间进行了适老化改造。

“AI燃气安全阀”小程序页面

2 改造中暖心事:政策送实惠 服务更贴心

1 改造前忧心事:

老房隐患多 晚年难安心

赵云生所在的小区是典型的老旧小区,房屋内部结构拥挤,厨房和卫生间空间狭小,给老两口的生活带来不少困扰。“我们小区以前有老人做饭忘关火引发火灾,从那以后,我和老伴做饭就特别小心。”赵云生坦言,他和老伴都患有高血压和心脑血管疾病,而厨房的燃气总阀藏在橱柜底部,每次做饭都得弯腰开关,每次起身都头晕目眩,提心吊胆。

更让他们揪心的是,年纪大了记性变差,总担心忘了关燃气;卫生间里,坐下后起身吃力的问题也一直困扰着他们,曾经赵云生还差点因为起不来发生意外。“一边是社区的安全提醒,一边是孩子们的牵挂,我们早就想改造,但又不知道从哪儿下手。”赵云生说,老旧小区的改造难题,加上对费用的顾虑,让他们迟迟没有行动。

调查发现,这并非个例。截至2024年底,青岛60岁以上常住老年人口达253.2万人,老龄化率24.3%,大量老年人居住在老旧小区,“人老”叠加“房老”的现状,让居家安全和生活便利成为众多银发族的迫切需求。

2025年7月,青岛启动消费品以旧换新居家适老化改造项目,打破以往仅面向困难群体的限制,将受益范围扩大至全市60周岁及以上,改造地址在青岛境内的老年人,不限户籍与常住属性。这一消息让赵云生喜出望外,他第一时间主动了解政策细节。

“政府补贴30%,最高能领1.5万元,而且手机上就能申请,很方便!”得知补贴政策后,赵云生悬着的心落了地。他很快联系上参与改造的泰能天然气有限公司,第二天就有工作人员上门,反复测量厨房空间,最终推荐了最适合的“AI燃气安全阀”。

如今,这个小小的安全阀成了

3 改造后舒心事:晚年有品质 未来更可期

“小小的改造能解决大问题啊!”如今的赵云生家,处处透着安心与便利。老两口脸上藏不住的笑容,正是青岛适老化改造暖到人心的真实写照。

2025年,青岛全年累计完成居家适老化改造1.9万余户,其中消费品以旧换新项目改造7958户,拉动消费近600万元。数据显示,改造参与者中60-80岁老人占比达78%,热销产品涵盖感应小夜灯、防滑垫、手杖等,既满足了基础安全需求,也兼顾了日常便利。值得一提的是,79%的订单由17-60岁的子女代申购,政策红利通过家庭传递到更

老两口的“安全卫士”。“做完饭一停火,燃气就自动断了,下次做饭又能自动通气,不用再弯腰钻橱柜。”赵云生边演示边说,“这个‘智能管家’,让我们很安心。”

除了厨房的安全升级,卫生间的改造也让老两口赞不绝口。“以前上厕所坐下就起不来,有一次差点摔倒,现在装了这个可折叠扶手,用的时候拉下来,不用就立起来,一点不占地方,一扶就能轻松站起来。”赵云生拉着扶手示范,脸上露出满意的笑容。安装完成后,工作人员还专门上门手把手教老两口操作手机系统,从查看数据到接收提醒,耐心讲解每一个步骤,直到他们完全学会。

多银发族手中。

记者从青岛市民政部门了解到,这份温暖还将在2026年持续升级。青岛将重点聚焦场景打造,开拓适老消费展示体验新窗口,积极争取超长期特别国债支持,开展适老化家居产品“国补”项目。通过链接国企、协会等多方资源,推出“需求评估—方案设计—产品配置—施工改造—售后保障”全流程一站式服务,让老年人改造更省心、更放心。同时,还将持续扩大宣传影响力,让更多老年人知晓政策、享受红利,让适老化改造惠及更多家庭。

平度构建政府、市场、社会协同体系

以“新”惠老 老龄服务暖人心

本报讯 作为重大民生工程,老龄工作关乎社会稳定与民生福祉。面对老龄化、高龄化、少子化、空巢化“四化叠加”的严峻形势,青岛平度市以改革为突破口、以创新为驱动力,全力推进老龄工作高质量发展。

数据显示,平度市60周岁及以上老年人口达36.64万人,占总人口26.2%,高出全国平均水平4.7个百分点,预计2035年将进入重度老龄化社会。“421”家庭结构普及带来赡养压力,养老服务供需矛盾等问题亟待解决。

为此,平度市构建政府、市场、社会协同体系,精准破题。政府层面完善体制机制,建成市、镇、村三级实体化老龄工作体系,出台专项实施方案。聚焦老人急难愁盼,打造三大服务品牌:“银龄互助”通过“时间银行”激励低龄老人服务高龄失能老人,11个试点社区积分超3.6万分;“暖心食堂”建成231处助餐点、37家食堂,覆盖70%村居,惠及7.2万老人;“医养康融”推动10家卫生院与16家养老机构深度合作,打通就医服务链。同时,引入社会资本建成专业康养项目,创建国家级老年友好型社区,浓厚敬老氛围。

未来,平度市将秉持“积极老龄观、健康老龄化”理念,构建“大老龄”工作格局,培育银发经济新业态,建设智慧养老平台,加强养老人才培养与标准建设,推进适老化改造,鼓励“老有所为”,推动老龄事业与产业协同高质量发展。

(记者 王镜 通讯员 孙秀伟)

睡前把手上举 真能助眠吗

为什么有的人睡觉爱举起双手?

睡觉时不自觉向后举手,是由于颈肩部软组织过于紧张,导致入睡困难,把手举高就能缓解。而肩颈僵硬、紧张很可能是呼吸模式紊乱造成的。

抬起手睡觉虽然短期感觉很舒服,但长期保持这种睡姿可能会给健康带来负面影响:影响上肢血液循环、诱发肩周炎、引发反流性食管炎、影响心肺健康。

不同睡姿各有优缺点,可根据自身情况“对号入座”,选择适合自己的睡觉姿势。仰卧有助于缓解腰背痛、减轻脏腑器官和胸部压迫;右侧卧有助于平稳心跳、保护大脑;左侧卧可减少胃肠压力。不过长期侧卧入睡易造成脸部不对称;俯卧会压迫胸部、增加关节压力、影响呼吸等,不建议采用这种睡姿。澎湃