

AI, 怎样重塑康养生活

记者 尚美玉 王镜



护理员刘迎春正按照智能平板提示,为老人提供护理服务。

清晨,一声亲切的问候从大厅传来,不是工作人员,而是迎宾机器人;深夜,床垫默默“值守”,无感监测着老人的呼吸与心跳;想家人了,对着身边的机器人说一句,视频通话随即接通……这并非科幻电影场景,而是如今青岛多家养老院里正在发生的日常。当老龄化社会遇上人工智能浪潮,“AI+养老”会碰撞出怎样的火花?养老服务如何因此变得更智慧、更有温度?

1 智能设备上岗 便利融入日常



福山老年公寓厨师长张琦 正按流程使用端炒机炒菜。

“很高兴见到您,您想去哪儿,我可以为您带路。”一走进青岛市福山老年公寓大厅,迎宾机器人便主动问候。不远处的西药房里,送药机器人“小福”正按指令取药送药;楼梯拐角,清运机器人“大福”提醒行人注意避让。在这里,各类机器人穿梭忙碌,成为养老院里的“全能帮手”。

“来到我们这儿,很多人第一感觉就是‘智能’无处不在。”福山老年公寓办公室主任宋颖慧边走边介绍。这股智能风也吹进了厨房。上午10时,智能炒菜机器人已开始工作,它们形如倾斜的滚筒,在精准的程序控制下自动翻炒、投料、调味,香气四溢。“每道菜的流程都预设好了,按提示操作就行,既省人力,也保证营养餐的标准统一。”厨师长张琦说。

如果说各类机器人解决的是老人“看得见”的日常需求,那么隐藏在生活细节中的智能设备,则默默担当起健康守护的“隐形卫士”,24小时不间断守护老人生命安全。

在青岛中康颐养护理院,一套毫米波雷达监测系统正为院内80余名重度失能老人提供全天候守护。该系统无需老人穿戴任何设备,即可实现无接触监测心率、呼吸等核心生命体征,一旦捕捉到呼吸暂停、心率骤变等异常情况,护理站的警报会立即响起,为老人抢救争

取宝贵的黄金时间。

这套系统的价值,远不止于即时警报。通过对长期监测数据的智能分析,系统能为每位老人绘制专属的生命体征“趋势图谱”,当识别出符合生命末期的特定生理衰减模式时,会提前发出安宁疗护预警,为护理团队和家属争取到关键的“时间窗口”。“预警发出后,我们能更早、更科学地启动安宁疗护流程,第一时间通知家属。”该院护理部主任秦男表示。

类似的“无感监护”,在福山老年公寓也得到了广泛应用。这

里的智能枕垫,能在老人睡眠时实时采集体温、血压、血氧等健康数据,全程不打扰老人休息。“相较于智能手环,枕垫监测更无感,老人接受度也更高。”苏键一边展示设备,一边介绍。在青岛福彩养老院隆德路老年公寓,74岁的燕翼每天都会佩戴三高治疗仪,仪器表盘上实时显示各项健康数据,并同步传输至后台系统和手机端。“它就像我的专属‘健康管家’。”燕翼笑着说。据悉,近期中华慈善总会还向该院捐赠了30余台此类设备,以科技之力助力老年健康管理。

2 无感监测护安康 科技当好“守夜人”

科技在养老中的应用,不仅关乎效率与安全,也正悄然融入老人的情感世界,成为有趣又可靠的“新伙伴”。

在公共区域,全自动消杀机器人按设定路线进行紫外线或喷雾消毒,为免疫力较弱的老人构筑起一道“隐形防护墙”。送物机器人则化身“欢乐跑腿员”,将餐食、报刊、水果准时送达房间,其憨态可掬的模样常引来老人会心一笑。

更暖心的陪伴来自像“温妮”这样的多功能机器人。它不仅是生活助手,定时语音提醒用药、活动,更内置视频通话功能,老人一键即可与子女“面对面”畅聊。许多老人表示,这个会讲故事、能唠嗑的“小伙伴”,让生活多了不少乐趣。

在青岛中康颐养护理院,这种智能化已形成系统性的“智慧生态”。作为省级示范,该院以自

研的“数智养老服务”平台为核心,构建了涵盖智慧入住、照护、健康、安全、运营和居家服务六大场景的完整体系。“我们的目标是将医疗资源与日常生活无缝嵌入,打造智慧健康养老的‘青岛样本’。”院长步洪庆介绍道。这意味着,从入院到日常,从健康监测到风险预警,智能化已贯穿养老服务的全链条。

4 智能家电相伴 养老“家”倍温馨

走出养老机构,走进老人的家中,AI又发挥出了什么样的作用呢?

“按一下、转一下、等一下,菜就可以出锅了,全程没油烟,还不用长时间站着。”青岛市87岁的崔女士说起家中的智能烹饪机,连连称赞。这款被称为“可移动厨房”的智能烹饪机,是儿子郑先生特意为她买的。

郑先生曾经历过开颅手术,他格外关注健康与生活品质。去年使用过智能烹饪机后,他深深感受到它的便捷性,便立刻为独自居住的老母亲也买了一台。“我母亲身体硬朗,能自己做饭,但长时间站立就会腰疼。”郑先生介绍,这款半自动烹饪机操作极为简单,涵盖炒菜、煲汤、煎烙、油炸等多种功能,老人只需将食材和调料放入锅中,盖上锅盖设定好模式,就能到沙发上去坐着,等待美食出锅。

在崔女士家,烹饪花生米时,接通电源、倒入

油和花生米、设定模式,几分钟后就香气四溢;炒制酸辣土豆丝时,机器还会发出“炒菜开始”的语音提示,时间一到自动断电并语音提醒。“一开始怕学不会,没想到就一个设定按钮,还有语音帮忙,现在坐着等菜熟就行。”崔女士笑着说,智能烹饪机不仅解决了她站立做饭的困扰,还让做饭变得轻松有趣。如今,像智能烹饪机这样的“适老化”智能家电,正逐渐走进更多老年家庭。它们摒弃复杂操作,以“简单化、安全化、人性化”为核心,精准对接老年人的居家需求。让老年人无需面对科技壁垒,就能享受智能化带来的便利。

智慧食堂飘出“AI味道”

——记者探访全智能助老餐厅



社区居民正在使用智能餐盘选餐

“我们最初还担心老年人对智能设备有抵触,结果大大出乎意料。”她发现,老人们的接受度很高,稍加指导便能熟练操作,不少“老学员”还主动当起了志愿者,教新来的邻居使用。“每天来,都有老人拉着我分享感受。”杜晓霞说。智能系统还带来了效率的提升,取餐流程顺畅,老人们不再挤在同一道菜前,实现了科学分流。

“刷脸”结账,从“忘带钱”到“靠脸吃饭”



张宝林选完餐品后刷脸支付。

选好菜品,张宝林把餐盘往收款处一放,屏幕立刻自动显示菜品的总价。与工作人员确认金额后,他往刷脸支付设备前一站,瞬间完成付款。

“以前出门必须带着现金,后来得带着卡,现在‘一张脸’就能走遍食堂。这AI科技太方便了,对我们这些容易忘事的老年人来说,特别好!”张宝林说,食堂的智能支付环节,不仅省去了掏钱、找零的麻烦,更让老年人摆脱了“怕丢卡、怕忘带”的顾虑,真正享受科技带来的从容。

“AI营养顾问”,让老人吃得明明白白

除了就餐与支付环节的智能化,食堂的餐品从备餐到配送,也实现了全流程智能管控、透明可查。张文文揭示了背后的奥秘:所有菜品均由浮山新区街道综合养老服务中心厨房统一烹制配送,而那里的“首席厨师”是一台智能炒菜机器人。

“机器人的烹饪程序由营养师和厨师反复调试确定,油、盐等配比精确固定,确保了每一批菜品口味和健康指标稳定如一。”张文文说。这解决了传统烹饪中因厨师不同、手感差异带来的口味波动问题,尤其适合对饮食有精细化要求的老年人。

张文文介绍,目前食堂内有6台智能设备,主要用于打菜。未来,系统还有望实现建立健康档案,化身贴身的“AI营养顾问”,让老人吃得明明白白。记者 尚美玉



郑先生正在使用智能烹饪机炒菜。

“阿姨,餐盘在这儿扫一下,绿灯亮了就能打菜了。”在工作人员引导下,80岁的胡阿姨很快掌握了要领。她将印有专属条形码的餐盘往智能扫码秤前一靠,伴随着“嘀”声和亮起的绿灯,取餐开始。舀起一勺青菜,上方屏幕实时显示重量和金额;将餐勺放回,系统自动扣减勺重,完成计费。“这叫‘前减式’计费模式,老人可以完全自由控制每样菜取多少。”同和路社区助老食堂负责人张文文介绍,这彻底改变了以往按“份”售卖的刻板模式。

“以前为了不浪费,一顿最多点一荤一素,想多尝个菜都犹豫。现在你看,我打了三样,分量正好,花样也多,还能享受补贴,算下来才8.6元!”胡阿姨指着自己餐盘里的菜肴,笑容满面。

浮山新区街道同和路社区党委书记杜晓霞告诉记者,食堂自2024年10月底运营以来,日均服务老人从近百人稳步增长。