



实现老年人与科技的“共生发展”，实现从“养老”到“享老”的跨越

智慧养老，不是简单替代，而是真正赋能老人

智慧养老

上海实践

■本报记者 王嘉旆

上海，全国首个提出整体推进数字化转型的城市。这既顺应大势所趋，也满足城市治理实际需要。不过，数字化浪潮之下，还有一个数据值得关注——上海户籍老年人口占比35.2%。庞大的老龄人口，在信息化时代被视为“数字弱势群体”。也因此，智慧养老被同步提上日程。依托于此，尽快消弭“数字鸿沟”也就有了现实路径。

今年上海两会现场，代表、委员们口头常常描绘这样的场景：白发奶奶独自冒着冷雨出门交公用事业费，却被拒收现金；弯了背的老爷爷为买一张回乡探亲的火车票，前后跑了6趟火车站……

城市发展的最终落脚点是人，数字化转型中的关键点就在于“全覆盖、不留白”。今年政府工作报告中，特别提及“提高智能技术无障碍服务水平，助力老年人、残疾人跨越‘数字鸿沟’”。踏上“十四五”新征程，上海还提出要“布设互联互通的智慧养老设施，开发与传感器、智能设备、医疗设备对接的云边协同的物联网养老系统”。

伴随着更多智能设备从“秀”到“用”，人们发现，智慧养老，将实现老年人与科技的“共生发展”，以城市更有温度、更加优质的服务，实现从“养老”到“享老”的跨越。

第四批全国智慧健康养老应用示范街镇日前对外公布，作为上海唯一来自郊区的街镇，宝山区高境镇顺利入选。聚焦高境镇老人的普通一天，你会发现，智慧养老已不止于安全照护。从健康监测、一日三餐到日常照料，智慧养老要满足老人们“未尽的多样化和个性化需求”。专业人士说，这意味着老人们提出来的需求都要满足。甚至那些潜藏于他们心底，仍未被完全发掘的深层次需求，运营者也要提前设想到。智慧养老不是简单替代，而是真正为老人赋能。



①上海市首家以石库门里弄为原型功能改建的适老化智慧养老展示体验中心内景。

本报记者 邢千里摄

②宝山高境镇“5G”智慧长者照护之家内，高境镇智慧养老服务平台上的实时大数据一目了然。

③高境镇老年人日间照料中心内，每天都有老人前往进行日间活动和健康检测。

均本报记者 袁婧摄
制图：李洁

上午9时 体检：全方位健康初筛，为身体安上“报警器”

冬季，气温骤降，容易诱发高血压等慢性病。高境镇老人们在早锻炼后总会奔赴同一个目的地——智慧健康小屋。“大路爷爷，依又来了！”伴随着亲切问候，步入古稀之年的陈升路拄着一根自制拐杖迈入日间照料中心内的智慧健康小屋。

与同龄人相比，陈升路算是身体康泰，但被不少人羡慕的大路爷爷其实也有烦恼，相伴二十多年的糖尿病，刚动过手术的右腿，都是嵌在他体内的不定时“炸弹”。每隔一段时间，他都要到小屋内的健康体征自助监测设备上称一称、量一量。不论是常规的身高、体重、血压，或是更具体的指标，包括血脂、心电图、血糖、尿酸、总胆固醇等，系统都会一一记录，并生成更详细的健康建议。遇到异常数据，系统还会实时上传至“健康云”，提醒老人们前往周边医院复查。

除慢病管理外，国民体质自助检测也是大路爷爷常打卡之地。他有自己的理由：一些老人突患重疾时，早期症状之一便是“双手突然没力气”。不少人将其视为生理功能衰退，没有重视。而大路爷爷则时时提醒自己，定期来这里测量握力、肺活量，实时监测身体指标，也有助于健康隐患早发现、早治疗。

中午11时 吃饭：从一餐饭入手，“食疗”代替“医疗”

头戴酒红色贝雷帽、身穿黑色皮大衣的大路爷爷是出了名的上海“老克勒”。对生活的品质追求照样落在“一餐饭”上，“基本不在外面吃饭”。他对菜品口味讲究，什么网红食品、口味新奇，一概拒绝，避之不及。一向在吃上挑剔的大路爷爷却特别钟意高境镇社区长者照护之家。“上了年纪的人就怕寂寞，到这里吃饭有伴。”除了浓浓的人情味，这里还有更符合他口味的营养餐食。

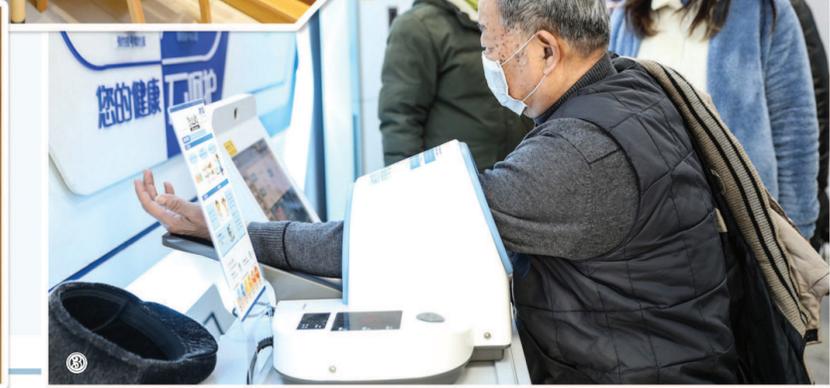
疫情防控常态化的当下，在这里吃饭还意味着一份安心。“滴……”，在门口的人脸识别设备上刷一刷，身份验证后即可入内。去年6月，这间运用了“5G”技术的社区长者照护之家正式对外开放。有短期照料需求的老人可以入住这里，周边有“搭伙”需求的老人也可以选择日托服务。每天中午，附近的高境镇社区食堂将冒着热气的午饭套餐配送来此。一大荤、一小荤，再搭配上两个素菜，还有暖胃的热汤。

不久之后，大路爷爷的外卖清单里还将添上一家新餐厅——高境镇智慧社区食堂。以三个月为周期，这间食堂将建立起老年人营养健康数据档案。由此，患糖尿病老人可搭配少糖、高蛋白套餐；有过敏史的老人做好特殊饮食标记。从一餐饭入手，“食疗”代替“医疗”，提升老年人生活品质。

下午2时 照护：智能元件守护，让老人安心享老

虽然腿脚不灵便，但大路爷爷往社区长者照护中心跑得十分频繁。用他的话说：“这里有一堆花草草，我不看怎么办”。喜欢侍弄花草的他，对这里的一草一木都如数家珍。修剪花草要跑上跑下，但大路爷爷不担心，“这里上下下很放心，安全着呢！”原来，在浴室、电梯等老年人易摔跤滑倒的区域，长者照护中心内布设了6处微波感应系统。系统一旦监测到异常情况就会自动报警。照护人员收到消息后，会立即前往事发地查看。除被动报警设施外，管理方面还在浴室等高风险区域装上了一键报警按钮，以防老人发生突发情况。

入住老人还会标配“智能药箱”。用业内人士的话来说，老人最怕两件事——忘吃药、吃错药。从高血压到糖尿病，老人们的用药清单往往多达十几种，还分餐前、餐后。通过提前设置服药频次和时间，智能药箱可以定时提示老人该吃的药物以及下一次服药时间，既便利又安全。



数据显示，有学习数字化新知识新技能意愿的老年人占总数近半

家门口学习新技能，老年人接驳数字生活

委员建议

■本报记者 占悦

从生产到生活，上海将经历一场全面的数字化转型。然而，这个伴随信息技术发展而来的“数字新世界”却让不少老年人感到十分陌生。

一项不完全统计数据显示，有学习数字化新知识新技能意愿的老年人占总人数近半。与之相对应的，却是依旧滞后的老年教育供给规模。今年上海两会，这一问题成为许多市政协委员的关切。他们建议，通过社区教育、“活力老人”带动“高龄老人”等，让每一位老人都能接驳上数字生活。

想方设法“留级”，老年课堂“一座难求”

健康码，这是与疫情防控相伴而生的新事物。于城市管理而言，大量数据在后台汇集，有利于精准、高效进行疫情防控。但高向东委员却发现，不会用智能手机的老年人在这一环节屡屡碰壁。他曾实地前往崇明区调研发现，一些老人子女在市区工作，自己又不会使用智能设备，独自在家时，既无法与外界沟通，也很难享受到送餐上门服务。甚至在老年人最常遇到的医疗场景，由于不会使用智能设备，因此就连在最基础的预约环节都常常“卡壳”。“要引导老年人积极学习使用智能设备，推动他们适应社会发展、积极参加社会活动。”高向东说。

排摸到了大量服务需求后，又一个问题“冒”了出来。这些有愿意学习新

技术的老年人该去哪里上课呢？“上海老年人学习环境并不乐观。”高向东说，老年教育目前仍面临“外面的人想进来”“里面的人不想出去”的尴尬局面。

数据显示，2019年，上海在各级各类老年教育机构学习的老年学员共计78.2万人，远程教育学员人数达到9.2万人，占全市老年人总数的23.6%。随着有学习意愿的老年人逐年增多，老年大学开始出现“一座难求”现象。

民盟上海市委今年递交了《关于推进供给侧改革，破解老年教育“一座难求”难题的建议》，提案执笔人、市政协委员马驰在调研中发现，有三分之二的老年学员在课程结束时，因为不想离开这个难得的交友学习环境而想方设法“留级”。近一半的老年学员会“上新”课程，每次招生总有70%的学员都是“老面孔”。除此之外，各类老年教育机构较少培育和开发低需求、高水平、高投入的小众课程。基层老年教育机构办学分布、办学条件、服务能力仍存在缺口，这让部分老年人面临“无处可学”的困境。

“活力老人”手把手教学，激发老人学习热情

对此，委员们提出，政府应继续将老年教育纳入公共服务，扩大对街道和居委会老年教育的投入力度。同时，鼓励有实力的社区整合全社会老年教育资源，并开设智能产品使用相关课程。“老人们平时会参加很多社区活动，在社区学习既安全又便捷。”高向东说。

去年7月，在普陀区调研时，他发现已有社区试点“智能教学”。社工和志愿者们手把手教老人们用智能手机打电话、登录社交平台、使用基础软件等操作。线上学习正在成为一股热潮。调研进

一步发现，今年，超过20家线上老年教育类知识付费平台获得融资，抖音、快手等短视频网站新注册用户中，超过60岁的比例接近30%。对此，他们提出，要促进职业院校、业余大学、成人高校、普通高校及社会办学机构等机构开放教育资源。同时，发展适合于老年人的各项教学手段。譬如，可以编制老年教育资源培育开发指南、开发适合老年人学习特征的学习项目、推进老年教育信息化建设，借助大数据平台做好老年教育资源更有效的聚集、调配和推送。

“推动老年人更投入地学习新技术，还得依靠‘大手拉小手’。”高向东介绍，老年人群中有一批相对年轻的“手机达人”，他们本身就善于使用手机等智能设备——让“活力老人”指点“高龄老人”或许能够激发他们的学习动力。

民盟上海市委也在提案中建议，动员社会力量积极投身老年教育事业。一方面，推动学有所成和有经验的学员转化为老年教育的老师与管理者；另一方面，可以加强对“活力老人”的职业培训，支持他们转化为社会志愿者，服务老年教育和社区发展。“在互相交流中共同进步，还能克服畏难心理，最终才能让每一位老人都享受到数字化城市的红利。”

▶让老年人融入“数字新世界”并不只表现在使用智能手机等日常生活中，在将来更多的医疗场景里，老人们也会碰到智能科技的种种元素。图为高境镇老年人日间照料中心。 本报记者 袁婧摄



习近平同国际奥委会主席巴赫通电话

(上接第一版)中方赞赏国际奥委会积极支持中国体育事业，将一如既往地支持国际奥委会工作。中方愿同国际奥委会及各国一道努力，为安全顺利举办东京奥运会、北京冬奥会作出努力，为国际社会早日战胜疫情、实现世界经济复苏、维护各国人民生命安全和身体健康作出贡献。

习近平强调，中国率先控制住国内疫情并实现经济复苏，为北京冬奥会顺利举办创造了有利条件。我们严格落实防控措施，克服疫情影响，积极推动各项筹办工作稳步向前。目前，北京冬奥会场馆和基础设施建设取得阶段性成果，赛事组织工作有序开展，赛会服务保障工作全面推进，宣传推广持续升温，国际交流合作深入开展，可持续发展和遗产工作成效显著。我们以筹办北京冬奥会为契机，推动冰雪运动普及发展。相信在有关各方大力支持下，中方一定能够如期完成各项筹办任务，做好全面准

备，确保北京冬奥会取得圆满成功。北京作为国际历史上唯一举办过夏季和冬季奥运会的“双奥城”，将为国际奥林匹克运动作出独特贡献。

巴赫表示，在习近平主席坚强领导下，中国抗击新冠肺炎疫情取得出色成绩，经济率先实现恢复，成为推动世界经济复苏的重要引擎。我表示衷心祝贺。在中国政府高度重视和中国人民大力支持下，北京冬奥会各项筹备工作克服疫情影响，进展非常顺利。国际奥委会支持中方举办一届绿色、共享、开放、廉洁的冬奥会理念，愿同中方共同努力，确保北京冬奥会成功精彩安全。这不仅将使在3亿中国人推广冰雪运动的愿景成为现实，也将有力促进国际奥林匹克运动发展。国际奥委会致力于维护奥林匹克精神，反对将体育运动政治化，愿同中方继续加强长期战略合作。衷心祝愿中国人民新春快乐！祝中国人民在新的一年里取得新的成功！

做好人民群众就地过年服务保障工作

(上接第四版)切实加强生活物资保障和能源保供，特别是大中城市要提前安排，充分准备。引导和支持农副产品批发市场、农贸市场、超市卖场、生鲜电商、物流配送企业保持正常运营，确保生活必需品不断档、不脱销，倡导社区、乡村零售网点春节假期每日营业时间不少于8小时。严厉打击价格违法行为，确保重要商品市场供应和价格平稳运行。

三、做好就地过年群众管理服务。地方各级政府和人单位要积极做好就地过年员工特别是外地农民工假期餐饮、住宿、医疗等服务保障。学校要加强学生食堂保供稳价和住宿保障等工作，做好对留校师生的关心关爱和安全管理。视情启动社会救助和保障标准与物价上涨挂钩联动机制，有条件的地方可结合实际适当向困难群众发放节日补助或临时生活补助。

通。保障老年人等特殊群体传统与智能、线下与线上相结合的出行服务。铁路、民航等单位要抓紧出台春节前后免收退票费的办法。加强应急物资、生产生活物资运输保障，低风险地区要全面取消货运通行限制，中高风险地区要及时公布对货运车辆的防疫检查措施和通行条件，优先保障民生物资运输车辆通行。

五、保障就地过年群众工资休假等合法权益。开展“迎新春送温暖、稳岗留工”专项行动，引导企业合理安排生产、错峰放假或调休，以岗留工、以薪留工，鼓励企业发放“留岗红包”、“过年礼包”，引导吸纳农民工较多的企业不裁员、少裁员，鼓励各地结合实际对安排农民工就地过年的企业给予资金补贴。落实好农民工劳动报酬权益，加强农民工生活居住安全保障，保障困难农民工基本生活，对符合条件的农民工及时发放临时生活补助，对就

地过年的农民工做好工资休假等权益保障。指导企业稳定就地过年群众的劳动关系，规范用工行为，不得违法终止或解除劳动合同。在春节期间安排职工工作的，用人单位要依法支付加班工资。

六、积极营造就地过年良好氛围。加强舆论引导，充分发挥主流媒体和新媒体平台优势，广泛宣传节日期间保障生活物资供应、方便群众出行、关心关爱群众就地过年等方面采取的措施，讲好节日期间坚守岗位、志愿服务、互帮互助的暖心感人故事，努力营造良好节日氛围。

七、严格落实各项服务保障措施。主要负责同志要亲自安排部署，加强组织协调，细化完善措施，层层压实责任，及时解决人民群众遇到的问题和困难。要充分保护和调动基层的积极性，对城乡社区一线工作人员可结合实际给予适当值班补助。