



今天
多云有雷阵雨
偏南风3-4级
29-37℃

明天
多云有雷阵雨
西南风3-4级
29-38℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 9043 期

今日空气质量 上午: 优
下午: 良

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2024年7月17日 星期三 农历六月十二

推动科技与养老深度融合

上海出台三年行动方案,到2027年初步建成养老科技创新与产业发展高地

晨报讯 市科委、市民政局介绍,发展养老科技是积极应对人口老龄化的关键之策。近期,本市制定了《上海市推进养老科技创新发展行动方案(2024-2027年)》(以下简称《行动方案》)。

《行动方案》以推动“科技”与“养老”深度融合为主线,以强化关键技术研发为主攻方向,以加快新兴技术集成应用和融合创新为路

径,促进养老科技产品开发和迭代升级,深化场景挖掘和示范应用,优化创新和产业生态,为满足老年人日益增长的高水平、多层次、个性化养老需求提供科技支撑。目标到2027年,初步建成养老科技创新与产业发展高地。创建1个养老科技产业园,建成1-2个高质量孵化器、3-5个企业技术创新中心、1-2个研发测试公共服务平台,引进培育5-10家龙头企

业,初步建成上海市基本养老服务综合平台,年均服务老年人超过500万人次。

《行动方案》聚焦智能传感、信息和通信、人工智能等技术领域,研发一批创新产品,提高老年人生活品质,如具有体温、血氧、心电等实时感知的可穿戴设备、变焦眼镜、骨传导助听器、智能循迹轮椅等辅助助行产品,康复机器人、外骨骼机器人等健康促

进设备,以及安全监护类、照护服务类和情感慰藉类产品,提升老年人生活安全感、幸福感。

《行动方案》通过建设覆盖全市的基本养老服务综合平台,围绕“医、康、养、护”全场景需求,为各区、各街镇养老服务工作提供支撑,为老年人提供线上线下相协同的专业化服务,更好满足老年人的高质量养老服务需求。

“三伏天”千万别做这5件事

你以为在养生,其实在“养病”

有哪些养生误区

■ 过度温阳

夏天吃羊,是以热治寒,但湿热体质或者是体内阴虚有热者,如果吃温热的食物,有可能出现上火症状。建议夏季进补需适可而止,不要大补。

■ 过度消暑

吃冷饮、吹空调、洗冷水澡……对于贪凉的人群来说,更需注意防寒,这是因为冷热交替不仅容易患感冒,而且会增加心脏负担,严重时还会诱发心脑血管发生意外,甚至导致死亡。

空调温度:26℃;洗澡温度:35℃-38℃比较适宜,对心脏、血管、皮肤刺激较小;喝水温度:煮沸后自然冷却至20℃-25℃。

■ 过度锻炼

过量出汗耗伤心液会导致心脏功能受损,易出现心慌气短;而且会耗伤人体阳气和津液,对身体造成伤害。建议夏季运动避开高温时段,在阴凉的地方进行运动;运动方式以走路、八段锦、打太极拳、瑜伽等轻量运动为主,适当地出汗。

■ 每天大量喝绿豆汤

绿豆性寒,长期大量饮用绿豆汤容易伤脾胃,建议一周喝1-2次,每次喝1碗即可,不建议空腹饮用。

禁忌人群:1.脾胃功能相对较弱;2.患高血压、高血糖等慢性疾病,需要每天按时服药(尤其是中药)的老年人。

■ 用蔬果代替正餐

“三伏天”身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,若直接用蔬果代替正餐会影响脾胃运化功能。长此以往可能会产生疾病,需适当摄入瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。

做好这6件事

■ 养气

“三伏天”出汗多,耗气又伤阴,汗越多越虚。汗液并不是简简单单由水、氯化钠、尿素、乳酸、脂肪酸等构成的液状代谢产物,而是人体很宝贵的精血阴液,此时养生要注重“养气”。

西洋参能补气养阴、清热生津,对于出汗过多者,或者是总觉得疲惫、心慌的人群,此时可以试一试西洋参泡水喝。

■ 养心

夏属火,通于心,夏季心火易旺,暑热易扰心;汗为心液,过汗易伤心,所以夏天是心脏“最累”的季节,此时养心较为重要。

夏季可适当多吃一些红色的蔬果,比如西红柿就比较适合这个季节食用。西红柿富含番茄红素、钾、维生素P等营养成分,对心脏、心血管健康都有好处,可以帮助预防心脏病、动脉硬化发生。推荐熟吃,建议烹饪时间控制在2分钟,可获取西红柿中更多的番茄红素。

■ 健脾祛湿

夏季很多人容易没胃口,什么都不想吃,这可能

是暑湿伤害到了脾胃,而脾胃是气血生化之源,一旦吃不好,就会引发很多健康问题。

陈皮茶具有理气开胃、燥湿化痰的功效。夏天肚子胀、消化不良,或者吃饭没胃口时,都可以饮用陈皮茶来帮助健脾祛湿。胃酸过多、气虚、燥咳人群不宜饮用。

■ 解暑

“三伏天”温度高、湿气重,解暑、祛湿都很重要,体质偏火热的人群可以每周喝1-2次西瓜翠衣绿豆汤,帮助解暑、祛湿。脾胃虚寒、肾虚者不宜饮用。

■ 清火

夏季天气炎热,常见心火旺,可能会出现口腔溃疡、心烦、失眠等症状。莲子心清热去火,并且主要就是清心火。如果有心烦、失眠、舌尖长口疮,可以用莲子心20个,再加些许绿茶,用开水冲泡后饮用。脾胃虚寒者不宜饮用。

■ 安眠

很多人一到夏天,睡眠就容易出现困难,比如入睡困难、睡不踏实等,这与心血不足有关。酸枣仁粥滋阴养血、安神,适用于阴血亏虚、虚火内扰引起的失眠。

上海杨浦



制图/潘文健