本期热评 >>

老 穆

# 科技守护“晚安” 预防失智“早安”

12月18日，山西省改善睡眠预防失智智慧康养应用项目创新首发仪式在大同助老健保有限公司举行。这是我市加快养老产业数字化发展的又一新项目，致力构建“改善睡眠、预防失智”的智慧养老应用服务体系，进一步提升老年人生活品质。(《大同晚报》12月23日)

据介绍，该项目旨在构建“改善睡眠、预防失智”的智慧养老应用服务体系，积极应对老龄与长寿叠加引发的阿尔茨海默病高发挑战，减轻社会和家庭的防治投入，改善老年人睡眠质量、降低失智风险，提升生活品质。

在老龄化程度日益加深的当下，养老话题始终牵动人心。而在众多养老课题中，睡眠质量与失智预防，犹如两颗关键棋子，深刻影响着老年人的生活品质与健康福祉。

睡眠，本是身体的休憩港湾，却成了许多老人的“难眠之殇”；失智，如同隐匿在岁月深处的“健康杀手”，给无数家庭带来沉重负担。而睡眠障碍与失智风险之间存在着千丝万缕的联系，科学研究表明，长期睡眠不佳，可能导致大脑中淀粉样蛋白堆积，加速认知功能衰退。

传统养老模式在应对这些问题时，往往捉襟见肘。智慧养老服务新项目的开启，搭建起改善睡眠与预防失智的桥梁与通道，为老年朋友带来福音。

该项目依托“大同助老”大数据分析、人工智能监测、可穿戴设备研发等科技手段，开展诸多开创性的理论研究和实践，打造精准、高效、个性化的睡眠与失智预防管理系统。

比如，实时监测老年人的睡眠状况，一旦数据异常，系统会自动预警，专业医护人员可及时介入，进行个性化干预。或调整作息习惯，或提供助眠心理疏导，为老人编织一张专属的“睡眠守护网”，从细微处守护老人“晚安”。

比如，日常健康监测设备持续追踪老人的生理指标，构建起个人健康数据库，一旦发现指标有向失智风险倾向发展的趋势，便可提前介入，制定专属的认知训练计划、营养膳食方案，结合中医养生保健理念，多管齐下，延缓大脑衰老进程。

从改善睡眠到预防失智，智慧养老服务以数字科技为翼，以人文关怀为魂，为老年人享有幸福的晚年生活保驾护航。

让每一位老人都能在智慧养老的呵护下，享有优质睡眠，远离失智阴霾，不仅是家庭的期盼，更是社会义不容辞的责任。

我们期待着，在各方共同努力下，这一体系能够不断完善并广泛普及，让智慧养老的阳光温暖每一个角落。

有感而发 >>

魏冬妮

## 让失智老人拥有平安健康的晚年

随着人口老龄化程度加深，失智症发病率在老年人群体中呈逐年上升趋势，给社会和家庭带来沉重负担。我市新近启动养老产业数字化发展新项目——构建“改善睡眠、预防失智”的智慧养老应用服务体系，令人欣慰。

失智老人的医疗护理和长期照护，是社会高度关注和亟待解决的问题。失智老人是指患有阿尔茨海默病或其他认知障碍的老年人，主要表现为认知能力下降和记忆力减退，不仅需要日常生活照护，往往还有医疗需求。随着我国老龄化进程加快，阿尔茨海默病也将成为社会面临的一大挑战。

近年来，为应对老龄化带来的相关问题，我市积极整合资源，打造智慧养老新产品、新业态、新模式，促进养老服务与大数据、云计算、物联网等信息技术深度融合，探索医养结合新模式，把更多专业服务送到老年人身边。

阿尔兹海默病虽尚无治愈方法，但早筛查、早预防、早诊断、早干预对于减缓疾病进展至关重要。我市启动养老产业数字化发展新项目，有助于实现失眠和失智的提早筛查、精准干预，并在前、中、后持续进行数字化监测，实时获取干预效果的反馈数据，为失眠和失智老人提供深度专业养老服务。

一个家庭幸福不幸福，很重要的一点是看家里老人幸福不幸福。对失智老人的照护，考验着治理的精度，映照着社会的温度。期待该项目尽快达效，让失智老人及其家庭感受到更多温暖，拥有更高质量的生活。

诗画同评

商海春/画 穆 亮/诗

## 科学贴敷“三九贴”

冬病冬治捉火热
好多人敷三九贴
疏散风寒活经络
扶阳固元强体格
中医专家作提示
贴敷必须讲科学
不要盲目去跟风
并非人人都适合
最好求医作评估
以免南辕出北辙
相关事宜当注意
特殊人群不能贴

进入“数九”时节，不少人选择贴敷“三九贴”以求“冬病冬治”。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

依据中医理论，每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活脏腑经络气血，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发或加重的病症减轻甚至消失，也为来年的身体健康打下基础。

“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？专家介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。若出现刺痒、灼热、疼痛感觉，可立即取下药贴，如出现红肿或水疱，应及时就医处理。

特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；体质为实热型；孕妇及2岁以下婴幼儿。

文图据新华社

有话直说 >>

谱 松

## 斩除伸向惠民消费券的“黑手”

消费券一上线就秒光，却在二手交易平台上库存充足，加价可得？据报道，这或是由于“黄牛”通过技术手段有组织地争抢倒卖，或是商家勾结“黄牛”骗取政府补贴。这种市场乱象严重违背了消费券发放的初衷，不可容忍。日前，上海警方破获了2起涉消费券违法犯罪案件，抓获犯罪嫌疑人18名，有力震慑了不法分子，保障了消费券发放的正常秩序。

一段时间以来，各地阶段性发放各类消费券。作为暖心之举，消费券的发放是基于对市场的扶持和对民众福利的考量。对消费者来说，能降低生活成本、提升消费体验。对于商家而言，消费券是吸引客源、增加营收的“利器”。而从经济发展角度看，消费券无疑可以更好激活市场、刺激消费。

本应是一项多赢的助商惠民好举措，却被一些人视为敛财的“摇钱树”，让好政策扭曲变形。“黄牛党”利用技术或人海战术，囤积大量消费券，然后在需求旺盛的市场中待价而沽。如此一来，真正有需求的市民，要么“望券兴叹”、放弃优惠，要么被迫接受高价二手券、徒增支出。大量倒卖的行为不仅破坏了公平消费环境，也让消费券的普惠性大打折扣，消耗社会资源。

更可恨的是，部分商家也参与虚假交易，伙同“黄牛”骗取补贴。他们佯装顾客盈门、生意兴隆，实则账目造假、流水虚构。这些商家看似聪明地钻了空子，实则是自毁前程。一旦消费者得知，必然会对其避而远之，客源流失、声誉扫地。而且这种行为涉嫌诈骗，是对法律的公然挑衅。

抢券后加价倒卖有价票证的行为涉嫌违法，商家通过虚假交易骗取补贴的行为涉嫌诈骗。治理倒卖、骗取消费券乱象，刻不容缓。相关平台要借助数字化监管手段，追踪和监管消费券的发放、使用、核销全流程，精准识别异常交易数据，让违法违规行为无处遁形。同时，消费者也要自觉抵制购买倒卖的消费券，积极举报不法行径，不让自己成为不良产业链的“帮凶”。

发放消费券是为了激发市场活力，增进民生福祉，扶持诚信经营的商家，绝不能让少数人的逐利行为使其变味。只有各方携手合作，严厉打击违法违规行为，斩除贪婪的“黑手”，才能让消费券真正发挥其应有的作用，才能让惠民政策行稳致远。

据人民网