

养老现状调查⑦

搭建智慧平台 开展数字培训 普及智能设备 让老人更健康地融入数字时代

本报记者 崔振波 姜 雪 智曼卿

引子

据辽宁省老年服务协会 2021 年调查数据显示，沈阳市已有 22% 的智能手机老年用户日均上网超过 6 小时，其中还有少数老年人上网时长超过 10 小时。长时间刷屏透支身体健康，网络骗局觊觎养老积蓄，虚拟温情填补内心孤独，很多老年人正在被“网瘾”掏空腰包、啃噬健康、偷走幸福。

形形色色的网络陷阱为何总能轻易蒙蔽老人的双眼？日益严峻的银发“网瘾”背后，又藏着怎样不为人知的孤独与无奈？如何帮助老年人在享受“数字”便利的同时又不被手机所困？带着这些思考，本报记者深入我省各地，走访医疗机构、社区基层与老年大学，直击老年人使用网络的真实现状，探寻如何帮助老年人更好地拥抱数字时代。

长期无节制刷屏 眼干颈痛睡不好

“眼睛又干又胀，看东西也模糊不清……”5 月 25 日，在抚顺市眼病医院视光科诊室，71 岁的刘元花向医生诉说着眼睛不适。经检查，她患有严重视疲劳、干眼症，视力较半年前明显下降，而根源，正是长期无节制刷短视频的习惯。

“任由不良用眼习惯发展，还会引发更为严重的眼部问题。”抚顺市眼病医院视光科主任董翠翠说，一是容易引起或加重黄斑病变，特别是在黑暗环境下看手机，这种强烈的对比度会对黄斑区造成光损伤；二是容易诱发闭角型青光眼，黑暗环境下近距离、高强度用眼，容易造成眼压升高，久而久之会对视力造成不可逆的损伤。

长时间低头看手机，伤害的不只是眼睛，颈椎、腰椎也在“默默受损”。抚顺市中医医院康复一科主任张迁乔表示，老年人颈椎、腰椎本就有退行性改变，长期低头看手机，头部前倾会让颈椎承受巨大压力。长此以往，会导致颈椎生理曲度变直、椎间盘突出，引发颈肩酸痛、僵硬、头晕、手麻等颈椎病症状；而窝在沙发、床上半躺着看手机，腰椎失去支撑，压力剧增，极易诱发腰椎间盘突出，导致腰痛、下肢麻木。

老年群体身体机能偏弱，眼部与骨骼耐受度偏低，无节制使用手机只会加重身体负担。频繁玩手机还会扰乱睡眠规律。屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌，本身易失眠的老年人，睡眠质量会进一步下降。长期睡眠欠缺，还会连带出现记忆力减退、情绪不稳、免疫力降低等问题。

手机放不下的背后 是情感需求待满足

在沈阳，不少空巢老人的生活平淡孤寂，手机成了形影不离的伙伴。可谁也没想到，这本该缓解孤独的方寸屏幕，却暗藏各类风险圈套，悄然耗费老人情感、精力、空闲



大连老年大学智能手机应用课堂吸引很多老年人参加学习。

图片由受访者提供



沈阳市迎宾路街道和谐社区的老人跟随老师学习摄影技巧。

本报记者 姜 雪 摄

时间，甚至觊觎老人辛苦积攒的养老钱。

68 岁的独居老人陈艳兰（化名），平日里依靠刷短视频、网络聊天打发时间。一次偶然机会，她在网上结识了一名自称退休干部的男子。对方长期嘘寒问暖、百般关怀，获取了陈艳兰的信任。之后，对方以内部理财、稳赚不赔为诱饵，诱骗她拿出养老积蓄进行投资。深陷情感骗局的陈艳兰不听子女劝阻，执意准备转账。好在社区网格员与民警及时上门劝阻，当场揭穿骗子身份，才保住了她毕生的积蓄。

除了黄昏恋这类情感骗局之外，针对老年群体的私域直播陷阱同样防不胜防，已然形成一条隐蔽完整的黑色产业链。

大连市心理学会老年工作委员会主任冯磊说，从心理学视角看，老年人的“手机依赖”并非简单的网瘾，而是情感需求未被满足的外在表现。网络里的甜言蜜语、贴心问候，恰到好处地慰藉了老人孤单的心绪。即便心里隐约有疑虑，依然难以舍弃这份精神陪伴，一步步深陷网络泥潭难以抽身。“化解这一问题，禁止与指责毫无意义。”冯磊坦言，化解这一问题的关键在于精准回应老人心理需求、提供高质量陪伴。

数字技术适老化 帮助老人拥抱数字生活

如今，智能手机深度融入日常生活，移动支付、扫码乘车、网上办事等便捷服务，让众多老年人感受到科技进步带来的便利。如何让老年人在享受数字便利的同时，又不过度沉溺于网络世界，成为当下值得思考的问题。

为帮助老年群体跨越“数字鸿沟”，我省不断完善养老数字化建设。截至 2021 年年底，全省建立市级养老服务信息平台（有居家和社区养老服务功能）9 个，县（市）区养老服务信息平台（有居家和社区养老服务功能）25 个。各地广泛开展智能技术普及培训，全省已有超过 100 个互联网应用（含网站、APP、小程序等）完成适老化及无障碍化改造，让老年人轻松拥抱数字生活。

智能设备的使用门槛不断降低，老年人的数字体验越发丰富。“点开感情康养平台，有点儿像你们年轻人点外卖，顺手，选择还多！”沈阳市民刘海红熟练地滑动手机页面，一项项展示着自己的课程订单：插花、书法、茶艺……“课排得比上班还满，日子过得比年轻时还精彩！”她说。

感情康养平台由沈阳市民政局联合盛京金控集团、东软集团打造，

整合了居家照护、便民商城、老年大学等三十大类养老服务。2025 年 6 月上线以来，平台汇聚优质服务商 1950 余家，近 1 万项养老产品和服务可供市民选择，服务用户超 7 万人。

用得上、用得好，还要用得安全。智能技术普及过程中，网络安全教育必不可少。大连老年大学开设的智能手机应用课堂，每学期都吸引六七百名老年学员参与。授课老师王博说，课堂在向学员讲授订票出行、视频剪辑、挂号就医等实用技能的同时，还会普及网络安全与防骗常识。他在课堂上建议老年人：一定要到官方的“应用市场”下载软件，避免一些不需要的插件下载到手机；阅读小说、看影视剧最好找付费的主流平台，“免费”常常隐藏“陷阱”；同样功能的手机软件，只下一个主流版本，就可以让老年人远离各类电信网络诈骗。

数字科技深度融入居家养老日常，为老年群体带来便捷又贴心的全新养老体验。在大连，75 岁的张平安夫妇家中安装了全套智能健康监测与安防设备，身体各项指标、居家安全状况都会实时同步上传至智慧健康管理平台。平台工作人员全天候值守，曾及时监测到老两口血压、心率出现异常，第一时间提醒家属就医；也曾通过智能烟感设备发现居家消防安全隐患，快速作出预警。

“让数字技术更多地融入适老化产业端，助力老年人智慧养老、安心养老。”大连慧心源健康管理有限公司负责人广兴诚介绍，依托大连西岗松山颐养院、松山医院、慧心源社区和居家养老示范中心等机构、社区和居家养老场景，企业研发了“智慧健康管理服务平台”。目前，通过平台每天实时监测 800 多名居家养老老人的血压情况，为 100 多名老人提供睡眠呼吸机心率监测服务，及时发现健康和安全隐患并通知老人和家属。

数字技术正以越来越贴近老年人需求的方式，融入他们的日常生活。让老年人健康地融入数字时代，靠的不仅是技术的进步，更是技术背后那份对老年群体真切的关怀。

无人机足球赛

无人机足球赛是一项将无人机技术与传统足球规则相结合的新兴科技体育运动。

近日，辽宁省第二十七届中小学生数字素养提升实践活动——无人机足球赛正式开赛。

本次赛事设小学组、初中组两个竞赛组别，面向全省中小学生参赛。作为特色科创体育项目，无人机足球赛拥有规范严谨的竞赛体系。赛事采用三人制团队对抗模式，每队 3 名选手各操控一架专用

裹有球形框架的四旋翼无人机协同作战。队员间分工明确，搭载 LED 彩灯的前锋无人机负责射门得分，其余两架无人机承担拦截防守、战术配合任务。赛程分为上下半场，各竞赛 3 分钟。

参赛无人机设有统一标准，整机重量不超过 105 克，配备非金属材料防护框架，全程无智能辅助系统，完全依靠学生手动操控完成竞技，实实在在地比拼实操能力。

本报记者 姜 雪

大连为“一人公司”提供免费工位和算力补贴

本报讯 记者智曼卿报道 近日，大连高新区发布了支持“一人公司”发展若干措施，涵盖免费工位、算力补贴、创业资金奖励、天使投资、免费培训、安居补贴等内容，瞄准人工智能领域创业痛点精准扶持。

《大连高新区支持 OPC 发展若干措施（试行）》是东北地区首个区级层面支持“一人公司”发展的专项政策，从空间场地、算力、创业奖励、科技金融、人才培养、人才安居等 10 个方面着手，针对创业者最稀缺的资源开展扶持和服务。

例如，为符合条件的“一人公司”免费提供不少于 3 个月的办公工位；按算力采购费用的 50% 给予“词元加油包”补贴，每年最高 20 万元；每年遴选一批优质“一人公司”，给予 10 万元创业资金奖励；设立专项天使基金，最高可提供 1000 万元投资，对获得贷款的“一

人公司”给予 1% 的利息补贴，年度最高 30 万元。此外，“超级训练营”免费提供 AI 技术应用和创业实战培训，符合条件的相关人才还可申请人才公寓并享受租金优惠。今年 4 月，大连高新区落地了 OPC（即“一人公司”）创业载体，吸引一批个人开发者、电商从业者、数字内容创作者、人工智能算法工程师、前沿技术爱好者及产品专家聚集于此。高新区已举办多场人工智能技术应用、创业实战、产业对接等主题的培训，很多人驻社区的创业者从中受益。大连高新区科技创新局相关工作人员表示，除了政策支持，“超级训练营”等软性服务和资源对接正在同步推进，社区将继续帮助创业者对接算力平台、生产端厂商和潜在客户，帮助想干事的个体创业者勇敢迈出第一步。

丹东为鸭绿江夜游船系紧“安全绳”

本报讯 记者王卢莎报道 随着鸭绿江夜航开通，吸引了大批外地游客来到丹东，鸭绿江上夜游热度持续走高。连日来，为守护游客乘船安全，保障鸭绿江水域夜间通航平稳有序，丹东市提前部署，用一系列细致、常态化的监管措施，为鸭绿江夜游拉起一道牢固的安全防线。

在夜航正式运营前，丹东海事工作人员提前排查风险，针对夜间视线不好、游客聚集多、航行环境复杂等问题，开展全面安全检查。执法人员对所有夜游运营企业和船只逐一排查，仔细检查消防救

生、导航通信、夜间灯光等设备是否正常使用，核对船员上岗证件，考察夜间航行实际操作水平，同时检查企业安全制度和应急预案落实情况，把安全隐患提前清除。

夜航开启后，丹东海事部门紧盯每天傍晚客流高峰，全面推行“定点值守+动态巡航”双轨模式开展监管。码头设置专人值守，每艘船开航前都要经过检查，督促船员规范操作，提醒游客全程穿好救生衣，杜绝船只带病航行、超载等问题。海巡艇在核心夜游水域不停巡航，提醒来往船只注意避让，维护夜间通航秩序。

本溪修复城区破损台阶

本报讯 记者许蔚冰报道 5 月 27 日，本溪市城区破损台阶修复工作取得阶段性成果，687 处缺角少棱的台阶完成修复，城区老旧台阶面貌显著改善，有效提升了市民日常出行体验。

台阶破损、路面不平是本溪市老旧城区普遍存在的基础设施短板，也是长期困扰居民出行的民生痛点。4 月中旬，全市启动破损台阶排查，截至 4 月 24 日，动态排查上报破损台阶 913 处。

为了把维修资金和力量精准用到每一处破损点位，本溪市推出“四个一批”机制进行针对性的修复，其中包括属地政府（社区）自筹资金

修复一批、社区发动临街商铺修复一批、老旧小区改造“扩边展沿”修复一批、住建系统行业协会认领修复一批。同时，全市还建立住建领域和属地政府“两本台账”，对修复进度进行清单化管理，由谁负责、进展到什么程度，都一目了然。

在已完成修复的 687 处台阶中，住建系统累计修复 342 处，属地政府（社区）自行整治完成 345 处，整改工作推进有序、落地扎实。本溪市住建局相关负责人表示，全市将持续加快剩余破损台阶的修复进度，严格把控施工工艺和修缮质量，细化后续日常管护工作，保质保量完成全部整治任务。

中小学 AI 教育成果集中亮相



5 月 26 日，辽宁省中小学人工智能教育系列活动启动。

活动现场，汇集多省内重点中小学的优秀科创作品，涵盖智能

智造、人机交互、大数据应用等多个领域，全方位展现我省现阶段中小学人工智能教育的丰硕成果。

邹新江 摄

每升不到 3 元的“新”燃料有何过人之处？

本报记者 姜 雪

耐得住 -35℃ 极寒、加注 5 分钟续航 800 公里，每升成本用不上 3 元，在驾驶人看来，任何一条都够让人眼前一亮。不久前，省发改委就《辽宁省甲醇汽车推广应用实施方案（征求意见稿）》向社会公开征求意见。计划以沈阳、大连、朝阳为核心推广区域，力争 2028 年形成年产 5 万辆甲醇汽车的产业规模，全面完善甲醇燃料储运、调配、加注配套体系。

甲醇新能源汽车有何过人之处？好不好开、省不省钱、适不适合东北天气？带着大家关心的一系列问题，记者来到沈阳燃气胜利 M100 甲醇加注站，这里已经投入运行一个月，累计加注甲醇 40 余吨、服务车辆超千台次。

在现场，记者上了一辆甲醇出租车。最大的感受是车辆起步平顺、

提速轻快，行驶过程中无异味、无刺鼻尾气。前来加注燃料的出租车司机柴健给记者算了一笔账：“最冷的时候也能一把启动，冬天运营不受影响；加满燃料只需要 5 分钟，跟加油用时差不多；每升甲醇零售价格一般在 2.65 元到 3 元之间，同等里程算下来，比烧汽油节省 1/4 以上。长期跑活，省下的费用十分可观。”

车用甲醇燃料可以形象理解为“液态的清洁能源”。它的原料来源十分广泛，秸秆、天然气、回收二氧化碳都能加工制成，可以说是“变废为宝”的绿色燃料。另外，合规车用甲醇经过多重提纯净化，燃烧后主要产生水和二氧化碳，实现无硫、无颗粒物排放，相当于给汽车换上了“干净口粮”。“甲醇燃料最大的优势，就是适应

咱们东北极寒用车场景。”沈阳石油天然气有限公司副经理胡柏介绍，甲醇燃料耐寒能力极强，-97℃ 才会结冰。同时，加注速度和加油差别不大，完美适配沈阳出租车、网约车、物流车高频周转的运营需求。更重要的是，甲醇来源广泛，全球 60% 的甲醇产能集中在我国。

既然这么多好处，那么问题来了：自己的车能不能加甲醇？胡柏介绍，并非所有车辆都能直接加注 M100 甲醇燃料。目前，只有两类车可以合法使用：一种是原厂生产的甲醇专用车，如吉利、长安等车企出厂就针对甲醇燃料特性，做好全套防腐适配处理，相当于“量身定制”。另一种是国四及以上（2010 年后的）汽油车，在完成合规改装并到车管所完成燃料类型备案后

可以使用甲醇燃料。目前，相关的改装规范及监管措施都在加紧制定。“普通家用汽油车严禁直接加注！”胡柏特别提醒，甲醇具有腐蚀性，会损坏普通燃油车的橡胶油管、密封圈和油泵，直接加注可能导致车辆故障、维修费用可能高达数千元甚至上万元。

目前，沈阳已投用甲醇应用车辆共计 872 辆，涵盖出租车、网约车、单位用车、轻卡、公交、城际客车及各类专用车型。根据中国汽车工程学会预测，到 2030 年，中国甲醇燃料汽车的渗透率将达到 10% 以上，市场规模有望突破 200 万辆。

你未必知道