

高压锅按键太多,热水器“自言自语”—— “聪明”家电难倒老年人

“没有触网或触网技能水平较低,导致老年人在数字化社会生活中面临严重不便,面对数字化操作不免产生焦虑情绪。”全国两会期间,全国政协常委、北京协和医院麻醉科主任医师黄宇光,围绕老年人数字化学习和生活面临“数字鸿沟”的现象提出相关建议。

从家庭内部而言,身边家电越变越“聪明”,提升人们生活品质的同时,却令一些老年人无从下手。

老人想找不带按钮的高压锅

最近,为了给76岁的母亲选购一款高压锅,刘女士跑了两趟家电卖场。将几款尺寸合适的锅,拍了图片给母亲看,她却总是摇头,“觉得按钮太多,用不明白。”母亲想要的,是以往“不带显示屏和按钮”的老式高压锅,在如今线下商场早已遍寻不着。

单一功能的家电,选择余地越来越小。陈先生曾想购买一台“最普通”的微波炉,方便给父母热奶热干粮。但一整层卖场,仅有一台旋钮式机器。店员还强调,这属于淘汰品,现在的新款受热更均匀,辐射也小。“我就想既然有更好的技术,为什么不能把产品做得受热既均匀,同时保留简单的操作呢?”

和市民感受类似,记者走访连锁电器综合卖场,发现家电尤其是厨房电器,已经模糊了原本的功能界限,朝着“八面手”方向进化。一台电器往往“身兼数职”,搭载功能又多又细。相应的,其显示屏、按钮等更是排满操作面板,显得“科技感”十足。

家电“进化”至此,确实提升了人们生活的精细程度,也给一部分人群带来困惑。在电饭煲销售区域,一位老人向导购“诉苦”,儿子给买了口“高级锅”,每次做饭要选了米,再选用什么模式去煮。按键是纯触摸式的,没有凸起,好几次选错开始运行,又不知如何中止,只能赶紧拔电再重新设置。

家电功能复杂价格水涨船高

在微波炉区域,导购向记者推荐一台智能机。记者称要给老人购买,太复杂可能不好掌握。“会用的,教一教就会了。”导购边介绍边演示,“这里,设置好火力,这里可以加时间,10秒到10分钟都行,再按‘开始’,主要就记住这三步。”记者询问面板中间十来个按钮,导购称,“这些都是做菜的,基本用不到,咱们买了也很少用。”

无论是否用得到,看上去要显得很“丰富”。功能多起来的同时,智能家电的价格也水涨船高。像热推的微蒸烤一体机,售价普遍高达三四千元。

然而,即便一些在操作上没有障碍,对价格不算敏感的中青年群体,也时常诟病智能家电功能闲置的问题,对刻意的语音互动感到无奈。例如不少人家中的电饭煲能煮汤,压力锅能焖饭,但主要用到的功能各自也就一种。道理很简单,一

口锅总不能同时煮肉、饭、汤。“一体机”功能再多,想要蒸馒头的同时把鸡翅烤好,是办不到的。“可能更适合不怎么做饭的年轻人,正好家里蒸锅、烤箱、空气炸锅都没有,偶尔兴致来了烤烤炸炸,就不用再买其他设备了。”

去年,小宋家里装修,选购了一台燃气热水器。师傅上门装好后,机器便开始“打起招呼”。考虑到设定好数值后,平时很少调来调去,她便让师傅帮忙关闭了智能语音,“连师傅也说,这个功能其实没什么用。”

不久前,家中突然断电,很快又来电,所有电器都重启,热水器又“自言自语”了一番。当下小宋没有理会,晚上和丈夫聊天时,热水器突然高声“插嘴”,吓了人一跳,她赶紧研究着把语音助手功能关掉了。

智能不能以牺牲易用为代价

工信部曾印发《促进数字技术适老化高质量发展工作方案》,聚焦弥合老年人“数字鸿沟”举措。明确到2025年年底,将推出100款以上具备适老化特征的智能产品,覆盖手机、电视等多个类别。这一进程中,业内人士提示,应避免将复杂视作智能,将“适老”等同于低端过时等认知误区。

“坦白讲,关注智能电器适老化这几年来,目前市场上令人眼前一亮,感到非常鼓舞的适老化智能家电,我暂时还没有看到。”中国电子商会副秘书长、家电产业市场研究专家陆刃波称,“智能”无疑是家电行业未来竞相追逐的方向,但要避免唯智能至上、功能过于细分的误区。

什么都让顾客自己判断,繁复的按钮看似选择丰富,却为消费者平添门槛与烦恼,实际上是一种伪智能。让人感觉这个机器很高端,可以卖个好的价钱,商家以此实现对产品的增值溢价。陆刃波认为,智能不能以牺牲简单易用为代价。如果某样家电,一部分人群要通过反复教育才能使用,甚至反复教育了也难以使用,就不能称为真正合格的智能家电。

据陆刃波观察,一些起步较早国家所推出的适老化智能家电,注重“以人为本”,会从老人心理需求出发,考虑到思维变慢、手脚变慢等生理变化,在细节上做出辅助。例如尽量减少遥控器、机体上的按键旋钮数量,并辅以清晰易懂的图形、颜色标志。洗衣机通过开口角度设计,减少老人弯腰程度,自动识别放入衣物的材质、重量,运行相应洗涤模式。“我们的企业目前还是偏粗放型,真正研发部门仍停留在产品制造如何降耗降能上。距理想中的智能,还有很长的路要走。”

据北京日报

服用司美格鲁肽要注意 “减肥神药”能减重亦有隐患

在“减肥圈”里,这两年爆火的减肥“神药”司美格鲁肽相信大家一定不陌生,作为一种降糖药,它显著的降低体重效果,已经使其成为很多人用于减肥的“神器”。虽然它用于减重的适应证并未在国内获得批准,但目前也有不少小伙伴正在用它给自己减重。

据了解,司美格鲁肽在可喜的高效减重效果之外,在长期应用中仍然存在不小的隐患。这里为大家汇总了司美格鲁肽在长期用药过程中可能存在的四大健康隐患。

胃肠道不良反应风险:从药物分类上来看,司美格鲁肽属于GLP-1受体激动类药物, GLP-1是人体肠道分泌的激素,它能够促进胰岛素分泌,降低血糖,增加人体对胰岛素的敏感性,还会提升饱腹感,减缓胃排空速度。而司美格鲁肽能够模拟GLP-1的这种作用,进一步激活GLP-1在肠道的作用发挥,从而发挥了降糖、减重等多方面的作用。但这种作用带来常见不良反应就是胃肠道不良反应的出现,这种情况与其他药物的不良反应不同,它是与药物的作用机理紧密相关的,因此可以说,大部分这个药物的使用者,都会出现胃肠道不良反应,这一点也与临床试验结果是相互印证的。

司美格鲁肽常见的胃肠道副反应包括恶心、腹泻、腹痛、食欲下降、胃痛、呕吐、便秘、消化不良等,这些副作用的具体情况和严重程度也因人而异,如果使用该药物出现了不可耐受的胃肠道不良反应,应该及时停用药物,并做好调理改善,以免引发更多的胃肠道健康问题。

肌肉和骨质流失、面容衰老的风险:司美格鲁肽能够迅速减重,但减重时我们失掉的并不仅仅是不利于身体健康的脂肪,迅速减重带来的肌肉流失、骨质流失,也是长期使用司美格鲁肽减肥的重要风险之一。

特别是对于非肥胖人群(这原本也不是司美格鲁肽减肥的适应证),65岁以上的老年人来说,使用司美格鲁肽减肥更要特别慎重。使用这种药物迅速减重的同时,可能会带来大量的肌肉流失,甚至是骨密度的下降,这种流失可能会影响使用者的运动耐力以及日常活动能力,甚至造成摔倒、骨折风险的大幅增加。

另一个需要注意的是,使用司美格鲁肽减肥,会带来“Ozempic-Face”,这种情况是指使用药物迅速减肥后,出现的一种急速的面部衰老下垂的面容,这种情况的产生,同样也是由于迅速减重导致肌肉大量流失造成的,除了脸部外,身体其他部位同样也可能会出现皮肤下垂和类似于“妊娠纹”的纹路。

肠道梗阻风险:2023年8月,美国FDA更新了司美格鲁肽的安全标签,警示了使用该药物可能会带来肠道梗阻的风险。



CFP供图

据报道,美国FDA安全报告系统已经收到了6000多份与使用司美格鲁肽相关的胃肠道疾病报告,截至2023年6月30日,有34例肠梗阻病例,虽然该机构指出,不能够确定药物暴露与疾病的因果关系,但该药物具有“延迟胃排空”的作用,确实也可能会导致这种相关的不良反应风险。

停药体重反弹的风险:司美格鲁肽在使用过程中,减重作用当然是明确的,但由于身体不耐受,或者用药费用问题停药后,药物的激素模拟作用也会随之消失,其对代谢的促进作用、食欲的抑制作用等,也会有随之消失。因此,使用司美格鲁肽减肥效果好,但停用后体重出现反弹的情况,也是比较普遍的。一项2022年4月发表的研究结果显示,停止使用司美格鲁肽后,体重出现反弹,一年后平均恢复了之前减掉的三分之二体重。

综上所述,很多朋友奉为“减肥神药”的司美格鲁肽,虽然其减重效果明确而高效,但在长期使用的安全方面,也存在着一定的用药风险,安全合理使用该药物,给大家提出以下几个方面的建议。

首先,应该明确适应证的前提下使用。目前司美格鲁肽在国内尚未获批减肥的适应证,用于非糖尿病患者的肥胖人群减重治疗属于超说明书应用,因此,到底可不可以用药,到底是否属于使用人群,用药前最好还是经过专业人士的评估后再考虑用药。

其次,如果使用该药物进行辅助减重的话,一定要注意营养的合理补充,特别是对于肌肉骨骼健康重要的基础营养物质,如优质蛋白、钙质等,都应该做好合理的补充,减少药物可能带来的肌肉和骨质流失风险。另外,也要多注意增加水分的补充,这对于保持肌肤的弹性也很有帮助。

另外,运动锻炼的作用也不容忽视,运动本来就是改善身体代谢,加强热量消耗,健康减肥的重要手段,而对于使用司美格鲁肽的人群来说,加强运动锻炼就显得更为重要,这是药物健康减肥的重要基础保障,也是减少肌肉流失,减少停药反弹的重要干预方法。

据科普中国