

机器人护理员给老人带来不一样乐趣

◎张佳欣

缓解老年人孤独感、防止认知衰退、减少行动能力丧失带来的不便,是日本机器人技术领域的三大研发任务。

据外媒报道,在位于东京市中心的新富疗养院,有3名特殊的护理员,它们的名字分别是Pepper、AIBO和PARO。这个机器人“三人组”与工作人员一起,照顾着40多名老年人。它们可以和老年人对话、一起娱乐并建立情感联系。

Pepper:贴心的社交机器人

Pepper是日本生产的所谓“社交机器人”中最接近人形的机器人。它高约1.21米,有一个三轮旋转底座,整体看起来像一个巨大的白色棋子。

Pepper会站在老年人面前,播放他们喜欢的歌曲。它还会用灵活的手臂伴舞,用丰富的表情逗乐。在场的老年人对Pepper表现出不同程度的兴趣。有的人用手指轻轻敲打着桌面;有女士甚至跟着Pepper的舞蹈动作挥动着手臂,脸上洋溢着笑容。

偶尔,工作人员会从Pepper的“节目单”中挑选出一套体操课程,瞬时将现场气氛调动起来。随着Pepper胸前屏幕上的投影,工作人员开始重复体操动作。老年人的兴趣也被大大激

发,更多人抬起头,专注地观看着。现场工作人员则鼓励他们一起跟着Pepper做体操,享受这份独特的乐趣。

AIBO:机器宠物以假乱真

目前,日本14岁以下儿童为1401万。根据日本宠物食品协会公布的2023年统计数据,宠物总数为1590万只,已经超过儿童数量。甚至由于狗和猫的数量增加,一些婴儿车制造商正将生产重点转向宠物车型。

日本许多老年人喜爱宠物却无法照顾,这也为电子制造商开辟了一个新市场。索尼于1999年推出了一款名为AIBO的机器狗,以日语“同伴”的发音命名。从初代到六代的更新换代过程中,AIBO已经进化成了卡通小猎犬的样子,透过两个LED屏投射出天真的目光。如今,它已成为全国粉丝俱乐部的热门消费品。

AIBO重约2.2千克,全身有22处可自由活动关节,让它可以像真实的小狗一样灵活运动,比如歪头、竖起耳朵、吠叫、呜咽和翻滚。

AIBO安装了先进的面部识别系统,可对主人的动作,如抚摸其额头做出反应,并记住主人的偏好。随着主人和AIBO相处时间逐步增加,它会逐渐养成专属某个主人的

“性格”。许多养老院的老人对AIBO的称赞充满真情实感,就像对待一只真正的宠物一样。

PARO:温柔的心理疗愈者

Pepper和AIBO是用模具和合成树脂制成的,所以摸起来都很硬。如果要获得柔软触感、感受温暖的“身体”,则可以选择PARO——这也是一款日本著名的社交机器人,是养老市场的“宠儿”。

据报道,PARO机器人已在30多个国家的养老机构中投入使用,并在其中一些国家被归类为医疗设备。

PARO的身材、智力与人类婴儿相近。它由手工制作,模拟了竖琴海豹的形状、大小、颜色和纹理。将它抱在怀里时,它会轻轻移动,发出逼真的咕咕声,一双硕大的眼睛直勾勾撩动着人心,这常常会让老年人,尤其是那些患有阿尔茨海默病或其他认知障碍的人得到慰藉。

PARO的创始人柴田隆功表示,PARO在国际医疗机构取得成功的部分原因是,它可以减少焦虑并提供了动物疗法的情感健康益处,同时不存在感染风险或与之相关的饲养和法律问题。

目前,日本人的预期寿命仍居世界首位:女性为87岁,男性为81岁。随着全球老龄化趋势加剧,预计为老年人服务的机器人市场将迎来前所未有的发展机遇。



警惕走路太多引发的脚心疼痛

◎容威

走路是老年人喜爱的锻炼方式。特别是患有糖尿病、高血压、高血脂等三高的老年人群,总想着明天再多走几步,锻炼身体的同时再争取个更好的名次。殊不知,这可能就是您脚痛的罪魁祸首。

有种炎症是足底筋膜炎

有些人可能会问,走多了累得脚疼不是挺正常的吗?但有一种炎症表现就要注意了:如果您行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微,休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛,行走一段距离后有缓解,但长距离行走时也可感到明显疼痛——这种表现一般是因为足底筋膜炎导致的。

足底筋膜炎是指连接跟骨与趾骨的坚韧带状组织的炎症,位于足跟周围、足底或前足。发病确切原因未知,推测为长期行走、跳跃、站立等导致足底筋膜组织反复轻微损伤—修复循环,最终转变为慢性足底疼痛,类似于肌腱炎表现。发生上述表现,就要考虑是不是患上足底筋膜炎了。如果是,应按以下顺序进行治疗:

第一步,休息。尽可能少走路,减轻足底筋膜组织反复损伤,可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达到慢性系统性疾病(糖尿病、高血压、高血脂)要求的运动量,预防肌肉萎缩及关节僵硬等。

第二步,热敷。通过热水泡脚、超短波、红外照射等增加局部温度,促进局部血液循环,增强机体自我修复能力,从而达到缩短病程的目的。

第三步,换鞋。穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,减轻足底筋膜组织的损伤。临床观察发现,长期穿高跟鞋、皮鞋、较紧的靴子,患足底筋膜炎的概率明显增加。

第四步,服药。口服非甾体类消炎镇痛药(依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬纳片等)及肌松剂(盐酸乙哌立松片、盐酸替扎尼定片、巴氯芬片等)缓解症状,缩短病程,降低疼痛程度,需要说明的是外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。

特别提醒:谨慎选择小针刀、封闭等有创型治疗方式。

如何预防足底筋膜炎反复发作

首先,对于运动量较大的人群,建议改变运动方式,多参与如游泳等非负重的运动,同样可以达到运动量的需求。其次,建议穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,避免穿高跟鞋、皮鞋、靴子、拖鞋及不合脚的鞋子,尽量避免赤脚走路,减少足底筋膜炎损伤的概率。再次,运动后给足部局部加温,如热水泡脚、超短波、红外照射等,促进损伤筋膜的修复。最后,反复发作的足底疼痛,经上述治疗后无明显效果须及时就医。



“热伤风”到底是伤了什么风

◎陈子源

因为药不对症。

热伤风的治疗应以辛凉解表为主,症状较轻者可服用具有解表、清热、化痰作用的中成药,但如果用药后无明显改善或症状加重,应及时就医。同时,患病期间应多休息,保证充足睡眠;充足饮水,适当摄入电解质水;注意饮食均衡,少食辛辣油腻食物。

此外,热伤风患者也可以通过按压肺俞穴(位于人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处),缓解咳嗽、鼻塞症状。用手指轻按穴位,直至按压处有明显酸胀感。如

果鼻塞症状较为严重,也可按压迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)。用两手食指分别按住两侧穴位,并沿顺、逆时针方向各搓按50次,直至穴位微微发热。

热伤风重在预防,在盛夏季节要保持规律的生活起居,合理饮食,加强锻炼。

不要过度贪凉,使用空调时的设定温度最好不要低于26摄氏度,室内定期开窗通风换气。尤其要注意的是,从炎热的室外进入空调房时,应提前将汗擦干,骤热骤冷之间要给予身体一个缓冲。

高温天气,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,很容易导致夏季感冒,即大家俗称的“热伤风”。

中医专家介绍,热伤风属于风热感冒的一种,症状表现为发热重、恶寒轻、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕。此外,还常常伴有消化道的症状,如腹胀、腹泻、食欲不振等。

患了热伤风后,有些人治疗多天,迟迟不见好转,很多情况是