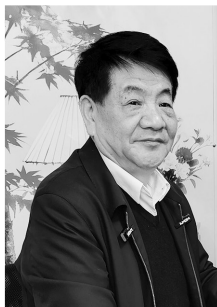


快乐老人报



国内统一连续出版物号: CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号: 41-178 第1630期 零售价: 1.80元

麻辣问答: 机器人养老靠谱吗



党俊武

1月8日,中国老龄科学研究中心原副主任党俊武做客快乐老人报社,与快乐老人报社原社长、视频号“赵老师举栗子”主播赵宝泉展开深度对话。围绕机器人养老、独生子女父母养老等热点问题,党俊武给出了独到的见解与建议。

为退休规划的时间应该再提前一点。应该在人们退休前1年到半年,进行退休前教育。

机器人无法替代子女尽孝

了,机器人能听得懂?

问:机器人养老靠谱吗?能替代子女尽孝吗?

“养老防儿”现象也要关注

答:智能化是养老趋势。但在养老这个问题上,对待智能化,我的态度是谨慎乐观。一些劳动强度太大、重复性的劳动,科技可以有一定的替代。我们要相信科技可以改变生活,但又不能迷信。比如,针对比较健康的老年人推出的某些聊天机器人,我就不太相信。它没有情感没有表情,逗个趣,它也没办法回应。对完全失能的老年人,有些服务也是机器人不能完全胜任的。比如自动翻床,如果力度掌握不好,可能会出问题。还有些喂饭机器人,如果连子女都听不懂老人说的话

问:过去我们讲“养儿防老”,现在年轻人压力比我们大,因此可能需要“养老防儿”。独生子女父母如何应对日渐衰老?

答:老了以后靠谁?从根本上来讲,靠制度。父母在跟子女关系的处理上,确实要下点功夫。养儿防老可能行不通了,但“养老防儿”这种现象也要关注。在与子女处理关系的问题上,我觉得,首先要把自己的事情办好:一是尽量不得病,不给子女添麻烦;二是真的有了问题,端屎擦尿的事情可以不要子女干,但精神和情感上的需求子女难以免除。(本报记者刘惠)

退休前需要做4个准备

问:作为研究老年社会的专家,您怎么规划自己的退休生活?

答:我觉得退休前需要做4个准备。一是健康的准备。二是技能的准备。退休后需要掌握一些技能,使得我们还能干点啥,为社会做出更大的贡献。三是资源的准备。主要是人脉和社会关系,可以在合理的范围内多交几个朋友。四是金融性的准备,原则上多多益善。我认为,等到退休后才为老年期做准备,那是另一种准备。其实,

不把自己当老年人看

问:您去年办了退休,现在对自己是“退休族、老年人”的身份是否认同?

答:从法律意义上说,我是退休人群了,社会把我当老年人看待,我也接受,但我自己不把自己当老年人看。我要用自己的行为正名,退休生活不一定就是刻板印象中的那样。我曾向一位102岁的老太太询问长寿秘诀是什么,她说“可能是有事做,我一辈子都有事做”。实际上,有事做,不光人生会更有意义,而且是健康长寿的秘诀。



“码”上听报
用手机扫描二维码,随时随地收听本期报纸。

中国肝胆肿瘤创新联盟启动

1月10日,国家卫生健康委员会《原发性肝癌诊疗指南(2026年版)》专家定稿发布,为我国原发性肝癌临床实践提供权威技术指导。同日,中国肝胆肿瘤创新联盟在上海启动,标志着我国肝胆肿瘤防治事业进一步向体系化、生态化协同发展。(摘编自《新民晚报》)

人血白蛋白不是万能补针

1月13日,国家卫健委介绍,当前一些人对人血白蛋白存在认知误区,将其当作补充营养的“神药”或增强免疫力的法宝。这是错误的。公众应严格遵循医嘱,规范使用,切勿自行购买或盲目跟风。(摘编自《北京日报》)

社长:王翀
总编辑:周刚
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观

扫描二维码
网上订阅
《快乐老人报》

读者服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158

严厉打击欺老行为

民政部等八部门日前出台《关于培育养老服务经营主体 促进银发经济发展的若干措施》(简称《若干措施》),通过推进品牌建设、搭建供需对接平台等措施,进一步激发各类养老服务经营主体活力,营造投资创业良

好环境,促进银发经济发展,更好满足老年人多层次多样化养老服务需求。

《若干措施》提出,要优化养老服务和适老化产品供给。推动一刻钟便民生活圈建设扩围升级,引导养老服务机构通过连锁化运营等方式进

入社区,以社区为载体整合周边资源提供服务,鼓励家政企业积极发展老年人居家照护服务。支持培育专业化陪诊助医机构,规范开展老年人陪同诊治等服务。推进居家适老化改造产品换新,构建适宜老年人的居住场景。

《若干措施》要求,严厉打击夸大产品功效诱导老年人消费的“欺老”行为,集中整治非法集资、旅行社不合理低价旅游等侵害老年人权益的市场乱象,对违法侵权的养老服务经营主体实施失信惩戒。(摘编自央视新闻)



来盘干煸蚕蛹补充能量



掌勺人 胡萍,辽宁铁岭,71岁

菜品特色 口感酥脆,不油腻

蚕蛹(桑蚕蛹)是优质蛋白来源。冬日里,我每周都做一次蚕蛹补充能量。饭店做蚕蛹总是油炸,过于油腻。而且,家里做饭,炸完蚕蛹的油就不能用了。怎么样才能让蚕蛹表皮酥脆又不油腻呢?经多次实验,我找到了好办

法:干煸蚕蛹。

先将蚕蛹洗净焯水近10分钟,控干水分,锅里不放油,放蚕蛹小火慢炒,将水分炒干后盛出备用。这个过程要耐住性子,大约费时10分钟。然后,锅里放油——比平时炒菜油多一点,放蚕蛹,依然用小火慢炒。待蚕蛹皮酥脆,再放葱姜蒜盐,煸炒几下即可出锅。