

机器人来了，能承担多少养老照护服务？

服务业是民生保障的重要支撑，养老服务更是其中的关键一环。截至2025年底，我国60岁及以上老年人口达3.2亿，预计到2035年，这一群体数量将超4亿。据《2025养老护理员职业现状调查研究报告》显示，未来五年，我国养老护理员缺口超500万。当送餐、康复、陪伴等各类机器人走进养老生活，究竟能在多大程度上分担照护服务？

把力气活“干了”

乌镇，江南水乡，小桥流水间藏着另一个数字：老龄化率超30%。

来到乌镇智能养老中心，正值午饭时间。送餐机器人沿着设定路径，稳稳地把餐盒送到失能老人房门口；活动室里，几位银发老人正跟着一台叫“小白”的机器人跳操，动作参差不齐，欢声笑语却萦绕其间。

“机器人能给我们送餐、送药，替代了很多护工的工作，非常高效便捷。”乌镇智能养老中心老人潘澄澄表示。

“以前给失能老人洗澡，往往需要两个人协同配合，不仅耗费体力，还存在很多风险。”乌镇智能养老中心院长钟月英表示，现在有了便携式洗浴机，一个人就能操作，老人不用离床，舒适度更高。“省下的时间和精力，我们可以多陪老人说说话。”

深圳作为科技有限公司副总裁涂晔荣介绍：“针对卧床老人‘洗澡难’，我们研发了便携式洗浴机，让护理员从重体力活中解放出来，把精力分给有温度的沟通。”

这种“体力替代”正是机器人进养老院的第一步。当前，养老机器人主要承担“人力做不到、做不好”的事，比如24小时在线的安全监测、精准重复的康复训练、重体力的移位搬运等。

北京航空航天大学机器人研究所教授陈殿生认为，机器人进入养老领域，当前处于人机协作型护理阶段，即由机器人替代部分人工辅助照护。未来随着安全可控的人形通用机器人问世，有望实现一机多能、多功能通用服务。

“智慧养老将不断向智能化、个性化、综合化、社区化发展。”河海大学公共管理学院教授黄健元认为。

现实挑战远比想象复杂

机器人融入养老服务，面临的挑战远比想象中复杂。

“一个简单的倒水任务，背后藏着超乎想象的复杂度：要看见杯子、读懂指令、预判水量，还得调度机械手，拿捏好轻重，别让水洒出来。”北京通用人工智能研究院院长朱松纯解释道，“家庭场景远比实验室环境复杂，日常需求也千差万别、各不相同。”

深圳某养老机构曾出现这样的情况：一款扶抱机器人因重心设计不符合人体工学，使用时让老人感到明显不适。

全国机器人标准化技术委员会委员赵勇分析，机器人难以像人工一样细致照护失能老人，问题在于柔性操作水平不够。翻身、喂饭、搀扶这些动作，要求力道轻柔，但机器人尚缺乏灵敏触觉，力道控制不当反而让老年人不适，甚至带来安全隐患，达不到人工护理的细腻程度。

“这本身就是个寻找‘真实刚需’的过程。”中橙原生机器人创始人同飞表示，养老场景极度细分，通用机器人难以适配所有需求。“作为企业需针对每一个需求做定制——多楼层怎么动线，老人说话慢怎么办，听力下降怎么交互。这是一个一个磨出来的。”

2025年，西湖大学教授姜汉卿团队发布了柔性变刚度机械臂 Mawam 及 HEART

系列机器人。这款机械臂在常规操作时保持刚性，确保抓取精准、动作稳定；一旦发生碰撞，其内部的可编程气压系统毫秒级充气变软吸收冲击，实现快速刚柔转换，提升养老环境中的安全适应性。

在“柔软”之外，更难的是让机器人贴合每一位老人独一无二的身体。

“每个人的身高、体重、步态甚至是肌肉形状各不相同，而患者往往还存在肌张力异常、关节受限等个体差异，做出适配所有人的产品十分困难。”杭州程天科技发展有限公司创始人王天介绍，公司通过海量的临床数据支撑，建立了自主的人机工程库及生物力学仿真模型，用于模拟穿戴过程中的人机交互状态。

截至目前，公司已积累了90多万人次的临床应用数据。依托这些数据，外骨骼机器人能够更精准地识别不同老人的运动意图，从而为不同体形、步态及肌张力异常的用户提供适配的发力辅助。



▲重庆市第一社会福利院的老年人们正在和“裴裴”聊天。（张娅/摄）

科技的温度藏在细节里

不少养老院反映，部分机器人听不懂方言，屏幕提示语过于专业，老人操作几次失败后便不愿再碰。中国人民大学人口与健康学院教授靳永爱团队的研究显示，82.9%的中老年网民存在各类互联网使用障碍，70岁及以上群体中这一比例高达87.9%。首都医科大学副教授贾军峰则提醒，机器人的情感交互基于程序设定，无法理解复杂情感，存在将人“物化”的可能。

北京海百川科技CEO孙博在接受采访时，讲过一个动人的细节：他们开发的玄晶机器人支持四川话、广东话等6种方言。起初团队以为这只是个功能点，直到在养老院实测时，一位操着浓重四川口音的老人对着机器人说了一句家乡话，机器人准确回应后，老人的眼睛一下子亮了。

“他讲普通话很费劲，也怕说不好被人笑话，但方言让他放松了。”孙博说，测试数据显示，方言交互的准确率在95%左右，但比数字更重要的是，老人沟通意愿的明显提升，反倒是团队最初设想能逗老人开心的笑话功能，效果平平。

“机器人进入家庭一定是一个缓慢的过程。”朱松纯说。同飞表示，老龄化不是社会的负债，而是“技术向善”



▲浙江乌镇智能养老中心内，院内老人正与机器狗互动。（钟月英/摄）

的试金石。当机器人能读懂老人的方言，理解他们的需求，科技才能在“养老”走向“享老”过程中发力。

“这是中国在人工智能领域的独特优势。”朱松纯说。在这一轮人工智能热潮中，全国各省市都在积极开发本土应用场景，推动人工智能与千行百业深度融合。

2025年12月，民政部等8部门联合印发《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》，鼓励养老服务机器人产业发展，针对家庭和机构对老年人日常护理、情感陪护及社会支持等需求，促进机器人技术、医疗康复、智能家居等跨产业协同与技术融合，为老年人提供全方位智能化养老支持。

从一句亲切乡音，到一次次轻柔搀扶，科技的温度就藏在这些细节里：藏在听得懂的方言里，藏在够柔软的触碰里，藏在让老人真切感受到“有人惦记、有人照顾”的踏实感里。（据新华网）

“汉堡馒头减肥法”火了，靠谱吗？

医生：靠谱，最好再加上500克菜

“汉堡配馒头再加一杯黑咖啡……”这样吃真的能瘦吗？

近日，演员张维伊自曝吃汉堡馒头4天减重1.3公斤，“汉堡馒头减肥法”在网络走红，相关话题冲上热搜。

据张维伊介绍，操作是：早餐黑咖啡+水煮蛋、午餐吃两个汉堡（酱料减半、额外增加蔬菜量）、晚餐吃2个馒头，并且要多喝温水。

这一“反常识”的减肥方法迅速引爆网络，网友评论呈

现两极分化。

有网友直言这是“快乐减脂天花板”，认为能用汉堡和馒头这种“幸福食物”来减肥，本身就是一种享受。

质疑派则认为：“这哪是减肥法？本质还是变相的极端节食，靠馒头和咖啡硬扛。”更多人对这种方法的可持续性和营养均衡性打上问号。

“汉堡馒头减肥法”有用吗？齐鲁医院减重与代谢外科主任刘少壮表示，妥妥的低热量饮食法，有用！但可能会引

起便秘，最好再加上500克菜，营养更均衡。

同时，医生提醒，此减肥法适用于短期掉秤，并非健康减脂。长期易营养失衡、代谢下降，复食极易反弹，白馒头还会造成血糖大幅波动。

如何做到更科学合理地减肥？如何做到贴营养、贴肌肉而不长胖呢？杭州市中医院内分泌科金剑虹主任有两点建议。

1. 富含优质蛋白的均衡膳食首先是均衡膳食，每餐有

蔬菜、蛋白、主食，且三类食物的量大致比例为2:1:1，再配上日均约1拳头大小的水果。再者，选取优质蛋白类食物，红肉如牛、羊、猪等畜类肉，白肉如禽类（鸡、鸭、鹅等）、鱼类、虾蟹等，黄豆及其制品如豆浆、豆腐、豆干等，奶及奶制品如牛奶，奶酪等。

2. 注重抗阻力的适量运动

根据WHO《关于身体活动和久坐行为指南》建议，所有成年人每星期至少需要进行150—300分钟中等强度有氧运

动。如果每周进行了至少2天的中等或较高强度的肌肉力量训练，如深蹲、引体向上、俯卧撑等，还有额外的健康福利。

医生提醒，普通人想要科学减重，还是要管住嘴、迈开腿。一般情况下，每周减重1—1.5公斤，每月减掉2.5—4公斤是较为安全和合理的范围。

不然吃了大半个月馒头，减的也只是水而不是脂，恢复正常饮食后，反弹复胖是必然的。

（据南京日报官微）