

for Smart Senior Care and Health Care

Newsletter

智慧医养 研究动态

总第115期

2023年7月刊

主办：中国人民大学智慧养老研究所

协办：智慧养老50人论坛

中国老年学和老年医学学会智慧医养分会

支持：中国人民大学交叉科学研究院智慧医养技术与治理文理交叉平台



期刊学术委员会

主任

左美云（中国人民大学信息学院）

成员

郭迅华（清华大学经济管理学院）

邱凌云（北京大学光华管理学院）

颜志军（北京理工大学管理经济学院）

郭熙铜（哈尔滨工业大学管理学院）

赵英（四川大学公共管理学院）

许伟（中国人民大学信息学院）

余艳（中国人民大学信息学院）

邓朝华（华中科技大学管理学院）

周军杰（汕头大学商学院）

汪长玉（江南大学商学院）

编辑：中国人民大学信息学院

智慧养老研究所

地址：北京市海淀区中关村大街59号

中国人民大学理工配楼4层

邮编：100872

邮箱：sac2014@126.com

智慧养老50人论坛 暨

中国老年学和老年医学学会

智慧医养分会 会刊

出版日期：2023年7月1日

欢迎您的宝贵意见！

内部刊物 注意保存

主编的话 1

【政府动态】

关于印发江西省推进养老服务提质升级三年行动方案的通知 1

国家卫生健康委办公厅关于开展老年痴呆防治促进行动的通知 3

【国际动态】

法国养老模式：以居家养老服务为主 5

可能有效又划算：阿尔茨海默病的非药物干预方法 8

【学术动态】

使用蒸馏多残差网络对阿尔茨海默病进行分类 10

缩小基于年龄的数字鸿沟：通过社会活动发展数字能力 11

【应用动态】

重庆沙坪坝：关爱农村老人 大力推行智慧养老 14

【近期热点】

会议集锦 16

数读医养 18



进一步推进居家医疗保健服务数字化发展

随着人口老龄化问题日益突显，政府对养老服务行业的重视程度不断提升。居家养老作为大多数群体选择的养老模式，在整个养老服务领域的关注比重持续攀升。居家医疗保健服务（Home Healthcare Service）作为居家养老的重要内容，推动其数字化发展，特别是利用高效算法和智能硬件等辅助手段为居家医疗保健场景提供支持，可以让居家老年人获得及时的医疗帮助。

近年来，为在数智化社会中更好地实施健康老龄化，我国各级政府出台了不少相关政策公文以推进数字化在居家医疗保健服务中的应用。以本刊为例，2023年上半年的刊物中，几乎每期都收录了各级政府加快养老领域数字化发展的政策条例。如上期《政府动态》栏目，海口市人民政府制定了《海口市居家养老服务条例》以鼓励社会力量开发居家智慧养老服务平台。本期《政府动态》栏目收录的《关于印发江西省推进养老服务提质升级三年行动方案（2023-2025年）的通知》中将完善养老服务基础数据作为促进行动的重要内容之一。

基于上述政策背景并结合现阶段居家护理场景的实际情况，我们认为有以下两点问题需要研究人员关注以助力居家医疗保健服务数字化建设：

一、国内居家医疗保健数据缺乏监管和标准化。国外将较为成熟的临床医疗保健术语集，如世界卫生组织已发布的临床护理分类系统（Clinical Care Classification）、美国联邦政府系统中采纳的医学系统化命名-临床术语（Systematized Nomenclature of Medicine - Clinical Term）等迁移到居家护理场景中进行监管和标准化。然而国内现有居家护理场景的术语集，如山东大学张静教授翻译的国际护理实践术语集（中文版）（International Council of Nurses Practice）并未被大范围采纳用于实际居家护理场景中。这导致国内不同系统（如医院与养老院）和不同平台之间涉及医疗保健的数据格式和结构不一致，较难进行数据交换和共享，从而阻碍了这些数据的有效流通和利用。

二、与其他领域相比，居家医疗保健领域对数据挖掘技术的采纳起步较晚。这一方面是由于居家医疗保健涉及到多个来源和类型的数据，包括患者的健康记录、传感器数据、医疗设备数据等。另一方面是由于居家医疗保健受地域限制，所获取的数据通常较为分散且样本量较小，而神经网络在训练小样本数据时容易产生过拟合问题，从而导致算法的性能被高估而实际的算法效果较差。无法及时有效的利用数据挖掘技术对数据进行清理和分析，限制了居家医疗保健场景下的辅助决策支持系统的发展。如何结合不同样本特征选取适合小样本的算法是居家医疗保健领域算法设计的难点。

针对以上两个难点，我们建议政产学研各界人员共同关注居家医疗保健数据标准化和数据挖掘技术的研究与应用，提供或寻求必要的投资用于居家护理场景中的数据挖掘技术研发，推广数据共享概念并消除数据孤岛，鼓励有竞争力的技术用于居家护理场景，以进一步推进居家医疗保健数字化服务的发展，提升居家护理的质量和效果。

主 编 张卓越

2023年7月1日于北京



关于印发江西省推进养老服务提质升级三年行动方案 (2023-2025年)的通知

编者按：

为深入贯彻落实党的二十大精神，实施积极应对人口老龄化国家战略，加快推进江西省养老服务提质升级，更好满足老年人多层次、高质量养老服务需求，根据《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作的意见》精神，结合实际制定本方案。现将条例中智慧医养相关内容摘录如下。

全文可参见：http://www.jiangxi.gov.cn/art/2023/5/26/art_4975_4473779.html

一、提升居家社区养老服务品质

(二) 完善社区养老服务网络。构建城市15分钟“养老服务圈”，到2025年底，所有市辖区街道和县(市)城关镇至少建有1个建筑面积不少于1000m²，具备照护托养、日间照料、康复护理、上门服务综合功能的养老服务中心。根据老年人口发展趋势和分布密度，统筹建设社区嵌入式养老院，老年人口密度较高的地区，应当增加设施布点。社区日间照料中心实现全覆盖，提供日间照料、助餐、文化娱乐等服务。整合社区养老服务机构、中央厨房、社会餐饮企业等资源发展老年助餐服务。利用农村闲置校舍、老村部、民房等资源，因地制宜发展“党建+农村互助养老服务”，为留守等老年人提供助餐、助安、助医、助娱等服务。

(三) 加强社区资源和功能整合。推动养老、文化、教育、体育、医疗卫生等公共设施场所和功能相对整合，具备条件的党群服务中心、新时代文明实践中心(所、站)、基层综合性文化服务中心等积极拓展养老服务空间，为老年人提供就近就便的照料护理、学习教育、文化娱乐、体育健身、健康管理等服务。推进老年开放大学建设，依托社区教育三级办

学机构，大力开展老年教育活动。发挥基层党组织作用，支持和引导基层组织、社会组织及党员干部、社区工作者、专业社工、志愿者、热心群众、亲属邻里等开展特殊困难老年人探访关爱服务，到2025年底，月探访率达100%。

(四) 推动居家养老服务方便可及。制定居家养老上门服务清单，明确服务内容和标准，支持养老服务机构开展家庭养老延伸服务，提供助餐、助洁、助行、助浴、助医、助娱等上门服务。到2025年底，为经济困难的失能、部分失能老年人建设家庭养老床位3万张以上，对6万户特殊困难老年人家庭进行居家适老化改造，引导有需要的其他老年人家庭自主开展居家适老化改造。通过政府购买服务、慈善组织公益培训、网络公开培训课程等方式，开展家庭照护者技能培训，帮助老年人家庭成员提高照护能力。

四、提升养老服务专业化水平

(十一) 加强服务质量管理。开展养老机构“双随机、一公开”部门联合监督检查，公开监督检查信息。加强养老机构预付费管理，防范化解养老服务领域非法集资风险。开展建筑、消防、食品、医疗卫生、特种设备、卫生



防疫等风险隐患排查整治。全面建立养老机构入院评估、服务协议、风险告知制度和纠纷协商调解机制，依法惩处欺老虐老行为。建设全省统一的养老服务信息平台，提供养老服务需求和供给对接、信息查询、政策咨询、网上办事等服务。

（十二）开展养老服务标准化专项行动。

贯彻落实养老服务国家标准、行业标准和省级地方标准，在居家社区养老、机构养老、服务质量提升、养老应急处置等领域，推动出台一批适应服务管理需要的养老服务地方标准。按照国家等级评定标准，全面推行养老机构等级评定制度，到2025年底，实现全省80%以上的乡镇（街道）敬老院等级评定达到一级或二级，80%以上的市、县福利院达到二级或三级。对民办养老机构参与等级评定获评二到五级的，分别给予5万元、10万元、20万元、30万元的资金奖补。

资料来源：

江西省人民政府关于印发《江西省推进养老服务提质升级三年行动方案（2023-2025年）》，网页参见http://www.jiangxi.gov.cn/art/2023/5/26/art_4975_4473779.html

（本文责任编辑：李逸博）

五、加强养老服务要素支撑

（十三）强化组织领导。健全党委领导、政府主导、部门负责、社会参与的工作机制，切实加强老龄工作委员会统筹协调作用，研究部署并推动解决养老服务重要事项、重大问题。加强重点工作任务跟踪调度，每年制定工作要点，定期通报工作进展情况。加强养老服务统计监测，完善相关基础数据，加强部门间涉老数据信息共享。完善养老服务市县级综合考核、积极应对人口老龄化能力评价机制，将考核结果与资金分配、试点示范等挂钩。

责编评论：

本方案提出了关于提升养老服务专业化水平等多项措施，包括建设全省统一的养老服务信息平台、加强养老服务统计监测、完善相关基础数据、加强部门间涉老数据信息共享等。这一系列措施的最终目标是为老年服务提供更好的支持。





国家卫生健康委办公厅关于开展老年痴呆防治促进行动 (2023-2025年)的通知

编者按:

随着人口老龄化进程的加快,老年痴呆症患者人数持续增加,严重威胁老年人健康和生命质量,给家庭和社会带来沉重负担。为认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》《健康中国行动(2019—2030年)》有关要求,预防和减缓老年痴呆发生,切实增强老年人的健康获得感,促进健康老龄化,国家卫生健康委办公厅决定2023-2025年在全国组织开展老年痴呆防治促进行动。现将意见中智慧医养相关内容摘录如下。

全文可参见: <http://www.nhc.gov.cn/ljks/tggg/202306/08c886def458469c8ff84e6dd6f2f7e0.shtml>

一、行动目标

(一) 广泛开展老年痴呆防治的宣传教育,积极引导老年人树立主动管理脑健康的理念,不断提高公众对老年痴呆防治知识的知晓率,在全社会营造积极预防老年痴呆的社会氛围。

(二) 指导有条件的地区结合实际开展老年人认知功能筛查、转诊和干预服务,提高老年痴呆就诊率,实现早筛查、早发现、早干预,减少或延缓老年痴呆发生。

(三) 推广老年痴呆照护辅导技术,提升老年痴呆照护技能,减轻老年痴呆照护负担。

二、行动内容

(一) 宣传老年痴呆防治科普知识。加强老年人健康教育,利用社区健康教育宣传栏,以及广播电视、报刊图书、公益广告、互联网、移动客户端等各类媒体平台,在全社会进行脑健康知识教育,普及老年痴呆防治相关知识。在社区健康大讲堂、老年大学等开设老年痴呆防治专题讲座,利用敬老月、老年健康宣传周、世界精神卫生日、世界阿尔茨海默病日等活动和纪念日,举

办老年痴呆防治知识宣教活动。

(二) 开展老年人认知功能筛查及早期干预。结合国家基本公共卫生服务老年人健康管理项目,指导有条件的地区结合实际为辖区内65岁及以上常住居民每年提供1次认知功能初筛。有条件的要对初筛发现的痴呆风险人群进行分类干预服务,针对认知功能下降的高风险人群,在个体化生活方式指导及健康教育基础上,根据老年人认知功能状况,提供认知训练干预,降低认知能力下降的风险。发现痴呆高风险人群和疑似痴呆人群,指导其及时到有关机构就诊,并对诊断为轻度认知损害和痴呆的人群进行干预服务,延缓病情进展,改善生活品质。

(三) 进行专项培训辅导。指导有条件的地区结合实际对记忆门诊、社区服务、社会工作等人员进行专项培训,使其具备为老年痴呆患者及照护者提供照护指导和帮助的能力。通过数字平台、健康讲堂、上门服务等多种方式,为照护者提供认知激活、运动康复、生活照料、情绪管理等照护技能辅导,指导照护者与患者进行有效沟通,了解患者的照护需求,为患者提供适宜的照



护。充分利用现有资源，帮助照护者缓解照护压力，增强照护信心。

（四）建立老年痴呆防治服务网络。探索建立社区居委会、村委会、社区卫生服务中心、村卫生室、有关医疗机构、有关疾病预防控制机构、社会工作服务机构、老年健康服务志愿者组织的合作机制和服务网络，为老年人提供综合连续的

老年痴呆防治服务。

责编评论：

老年痴呆防治促进行动作为健康中国建设的重要内容，应当受到高度重视。对于智慧医养领域，老年痴呆防治服务网络的构建对于提升服务效率和质量具有推动作用。

资料来源：

国家卫生健康委办公厅《关于开展老年痴呆防治促进行动（2023-2025年）的通知》，网页参见：<http://www.nhc.gov.cn/ljks/tggg/202306/08c886def458469c8ff84e6dd6f2f7e0.shtml>

（本文责任编辑：李逸博）





法国养老模式：以居家养老服务为主

编者按：

法国是世界上首个步入老龄化社会的国家，近年来，法国老龄化程度更加严重。据预测，在2050年，法国年龄超过60岁的人口将达2230万，约为总人口的1/3。为应对老龄化社会不断加速的压力，法国政府积极推动发展多样化的养老服务，逐步形成以居家为主、机构为辅的养老服务体系。在此基础上，法国的居家养老服务、机构养老服务、“银发经济”各项事业蓬勃发展。

一、法国养老现状

约90%的法国老年人选择居家养老模式，75万人享受家庭陪护服务，居家养老服务除了涵盖传统的日常看护、送餐等，还逐步增加了社区健康网络、社会福利与医护机构共同提供的服务；养老机构快速发展，目前已超过1.3万家，床位逾70万张，75岁以上老人平均每千人拥有127个以上床位；老年消费服务市场日益发达，涌现大量初创企业，在家庭和社区养老、医疗跨界合作、智能住宅系统和物联网等领域形成独特优势。

二、良好的发展基础

全国性养老战略规划制定、专业性服务管理机构的设置以及社会保障制度的经济支持功能在政策、组织、经济等方面为法国养老服务业的发展提供了基础性支持。

（一）制定养老战略规划，鼓励养老服务业发展

2007年，法国政府通过了面向老年人的两项全国养老规划《安度晚年（2007—2009）》和《高龄互助（2007—2012）》，这两项规划的理念为在整个生命期改善老年人的生活质量而优化健康，改善老年人个人和集体的环境，

其核心内容是发展养老服务业，鼓励养老服务券和养老机构的发展，确保居家养老和社区养老的连续性，对养老服务业的发展发挥关键性作用。

在制定战略规划的基础上，法国政府近年来还组建“法国‘银发经济’协会”，并积极推销相关产品和服务，鼓励支持相关行业发展。

（二）设立专业性服务管理机构，提供组织资源支持

为推动养老服务业优先发展，2005年6月，法国政府成立全国家庭服务署，制定包括养老服务业在内的家庭服务业促进计划，并将其纳入国家发展战略规划。在养老服务中，家庭服务署主要负责领导和协调养老服务市场、养老服务券的发展。在需求侧方面，这一机构为老年消费者提供了可信任的家庭服务信息平台；在供给侧方面，为通过机构资质认证的协会或企业带来稳定的服务使用者数量保障，促进产业发展。2006年以来，以养老服务业为主的家庭服务业成为法国发展最快的行业，其在2006年至2008年平均发展速度为11%，远超同期GDP增速。

（三）高水平的社会保障制度是养老服务



发展的基础条件

近年来，法国持续维持欧洲甚至全球高福利国家的地位，在社会保障方面投入的费用占GDP逾3成，其中养老金支出占14%左右。截至2018年，国家和相关部门每年花在医疗、照料失助者、住宿等上的公共支出约240亿欧元。

尽管存在着“高福利陷阱”的弊端，但政府在养老保险、医疗保险等方面较高水平的投入，为养老服务消费的扩大提供了经济基础，使老年人具备养老服务支付能力。并且，政府对在公立机构和非营利性机构养老的老人承担约9成费用，对在营利性机构养老的老人根据评估给予相应补贴。

三、协调运转的养老服务券制度

法国的养老服务券制度发展成熟、运转良好，较好地促进了养老服务产业的发展，是其养老服务运营中的一大亮点。

为保障养老服务的高质量发展，法国政府自2006年引入了养老服务券制度。养老服务券通常由经过全国家庭服务署认证的实力较强的公司发行，是消费券的一种，企业或个人均可自由购买。企业购买养老服务券后，作为企业福利的一种形式，可将其较低折扣出售或发放给员工，员工及其家人均可使用。养老服务券的使用者凭消费券使用服务，最终由养老服务券发行机构与养老服务提供商进行结算。

在这一制度设计和运行过程中，基本实现了政府、企业、老年人等多方共赢，收获良好的经济社会效益。

一是政府对养老服务券的发展给予足够政

策支持，有效刺激和扩大服务消费需求。例如，给予企业购买养老服务券总金额25%的税收减免、每年最高减免额可达50万欧元，企业为员工购买养老服务券可免缴其他社会保障费等方面的政策支持。

二是养老服务质量得到保障。政府赋予养老服务券发行商独立地位，它们并不直接提供养老服务，而是负责资金结算、对养老服务企业进行监管、整合以及培训等，对企业在服务水平标准化、质量保障等方面发挥着指导和监督作用。同时，政府对进入养老服务领域的企业实行严格的资质审核制度，并由医疗服务机构评估署每年对其进行评估。

三是养老服务产业实现良性循环。一方面，老年人享受到比自付价值更高的服务，同时由于服务的可获取性和高质量等因素，老年人的养老服务需求得到较充分的满足。另一方面，养老服务企业的积极性也随之被激发，服务供给量得到提升。在此背景下，供给方和需求方实现良性运转。

四、重视医养结合和智慧养老

在战略规划的顶层设计中，政府明确提出建设以居家为主的多元化医养结合服务体系。具体而言，首先，法国的医养结合服务主要有居家模式、养老机构模式、社会模式3个类别。针对老年人的不同需求，三者协作互补，提供长期、专业的医养结合服务。

（一）居家模式

医养结合服务延伸至家庭和社区，包括服务人员上门护理、为居所提供技术帮助、社会



生活帮助等，同时，医院建立了为患者提供上门服务的医护团队，以解决居家养老就医难。

（二）养老机构模式

养老机构不仅需要具备可开展基础性医疗服务的条件，也需要与医疗机构建立完善的转诊体系。

（三）社会模式

通过运用社会医疗资源对行动不便的慢性病老年患者提供家庭医疗服务，其中，家庭医疗机构主要提供设备和技术、进行监督随访，自由职业护士负责长期护理。

其次，政府对老年人使用医养结合服务给予经济保障。一方面，法国的医疗保险体系保障水平高、覆盖范围广，可涵盖医养结合服务的支出，个人只需支付很少部分，促进了服务的使用。

另一方面，法国对老年人确立了专项资助补助金。根据对老年人自理能力的分级，对评级为1到4级的失能老年人发放政府补助金，并为其支付部分机构托管费用；为评级为5到6级的普通老年人购买信息服务、预防项目、居家医养结合服务等。

再次，重视医养结合人才队伍建设。例

如，居家养老中的生活助手、家庭护工等职业分别需要进行为期504小时、1435小时的专业培训，并被列入国家专业文凭认证目录、可获得国家认证。

智慧养老目前已成为法国养老服务发展的重要趋势，其产品和服务在欧洲一直处于领先地位。通过与最新科技应用以及人工智能相关联，养老服务得到新的拓展，包括预防摔跤、住宅自动化、老人定位系统、机器人自动化、全方位监控生命体征等。例如，针对老年人群体的创新性远程协助解决方案已被部分家庭使用，这套系统可通过传感器自动检测跌倒、身体不适等异常情况，并以警报的形式传输到24小时电话服务中心。

责编评论：

法国是较早步入老龄化社会的国家之一，大多数法国老年人选择居家养老的养老模式。法国社会为老人的居家养老提供了包括政策、经济、产业等一系列的支持，让老人可以方便且安全的居家养老。我国养老方式多种多样，对于众多不愿意去养老院养老的老人，我国应优化居家养老的相关政策，并鼓励居家养老产业的发展。

资料来源：

根据爱普雷德智慧养老微信公众号2023年06月09日发布的《法国养老模式：以居家养老服务为主》缩写整理而成。

（本文责任编辑：吴超尘）



可能有效又划算：阿尔茨海默病的非药物干预方法

编者按：

虽然治疗阿尔茨海默病的新药往往最受公众关注，但许多经过了充分研究的照顾阿尔茨海默病患者的方法并不涉及药物治疗。一项新的评估将四种非药物干预措施的成本效益与阿尔茨海默病患者接受的常规护理进行了比较，发现这些干预措施不仅提高了生活质量，而且还省了钱。

一、研究介绍

在近日发表在阿尔茨海默病协会杂志《阿尔茨海默病与失智症》（*Alzheimer's & Dementia*）上的一项研究中，研究人员使用计算机模拟模型表明，四种失智症护理的非药物干预措施可节省 2,800 美元至 13,000 美元的社会成本，具体取决于干预措施的类型，并且与常规护理相比，所有这些都减少了入住疗养院的人数并提高了生活质量。

主要研究作者，布朗大学（Brown University）公共卫生学院副教授 Eric Jutkowitz 表示，阿尔茨海默病药物前景广阔，但仍需要进一步研究和改进。他说，与此同时，许多非药物干预措施在临床试验中已被证明可有效改善失智症患者的生活质量，并帮助他们更长时间地安全地呆在家里。

Jutkowitz 说：“既然我们可以证明这些有效的干预措施也可以省钱，那么找到让更多家庭可以使用这些措施的方法就很有意义了。从今天开始，这些干预措施将可用于帮助失智症患者。”

二、干预措施

所研究的四种干预措施包括以下内容：

1. 最大限度地提高在家的独立性，这是一

种在家进行的护理协调干预措施，包括护理规划、技能培养、转诊服务和护理监控；

2. 纽约大学看护人计划（New York University Caregivers Program），在门诊诊所实施，为护理人员提供超过四个月的六次咨询课程，以及终生临时支持和每周支持小组的访问权限；

3. 阿尔茨海默病和失智症护理，其中医疗保健系统需要为失智症患者及其护理人员提供需求评估、个人护理计划和全天候与护理经理的联系；

4. 成人日间服务，通过工作人员提供面对面的护理人员支持、疾病教育、护理管理、技能培养和资源推荐来增强成人日间服务。

此类非药物干预措施可为家庭护理人员提供针对其护理挑战的知识、技能和支持。它们已被证明可以改善护理人员 and 失智症患者的生活质量，并减少入住疗养院的人数，并且与住院和死亡率等不良事件无关。由于这些原因，非药物干预被推荐作为治疗阿尔茨海默病和其它失智症的一线疗法。

虽然非药物干预措施得到了充分研究，但 Jutkowitz 表示，它们尚未在临床护理中心广泛实施。他补充说，目前还没有支持这些护理方

法的基础设施——例如，提供者对这些类型的干预进行报销的机制有限。

为了进行这项研究，研究人员使用计算机模拟来模拟四种基于证据的阿尔茨海默病和其它失智症非药物干预与常规护理相比进入疗养院的可能性。对于每一项，该研究都评估了社会成本、质量调整寿命年和成本效益。模拟中的输入基于来自医疗保险、临床试验和针对失智症患者家庭的全国调查的数据。

Jutkowitz指出，研究人员不仅受益于布朗大学可以处理密集分析任务的计算资源，还受益于政府医疗保险和医疗补助服务中心的数据，这对分析至关重要。

除了从社会角度发现这些干预措施具有成本效益外，研究人员还发现，从医疗保健支付者的角度来看，与常规护理相比，这些干预措施几乎没有或没有额外费用，同时提高了患者的生活质量。

资料来源：

根据[爱普雷德智慧养老](#)微信公众号2023年06月17日发布的《阿尔茨海默病的非药物干预既有效又划算》 缩写整理而成。

（本文责任编辑：吴超尘）

三、未来展望

根据研究结果，作者得出结论，认为健康保险政策应该找到激励提供者和卫生系统实施非药物干预的方法。

研究人员指出，医疗保险支付模式的变化和新兴的阿尔茨海默病疗法进一步强调了了解非药物阿尔茨海默病和其它失智症干预措施的成本效益的重要性。医疗保险和医疗补助服务中心正在确定新的阿尔茨海默病和其它失智症治疗药物的承保范围。

责编评论：

阿尔兹海默病的药物研究接连遭遇研发失败以及研究数据造假的打击，这让部分医药公司以及投资机构对阿尔兹海默病的药物研发持有一些消极的态度。此研究关注了非药物阿尔兹海默病和其它失智症干预措施，为我国阿尔兹海默病的治疗及相关政策制定提供了新的思路。





使用蒸馏多残差网络对阿尔茨海默病进行分类

Xuehu Liang¹, Zhuowei Wang¹, Ziyang Chen¹, Xiaoyu Song²

(1. School of Computer Science and Technology, Guangdong University of Technology, China,

2. Department of Electrical and Computer Engineering, Portland State University, USA)

阿尔茨海默症 (Alzheimer's Disease, AD) 是一种神经系统疾病,是工业化国家老年人痴呆的主要原因。随着人口老龄化,AD 已经影响到越来越多的人。因此,实现AD诊断的早期干预,从而实现一级预防非常重要。然而,患者可能在认知和行为层面表现出不同的症状,这一事实使AD的诊断变得更加复杂。此外,AD的一些典型病理表现是淀粉样蛋白沉积、神经元减少、轴突和突触异常以及颗粒状空泡变性。图像中的这些细微变化进一步加深了人类诊断的难度。

针对这些问题,传统的方法无法捕获细微特征的语义可变性,导致它们无法提高阿尔茨海默氏症图像分类的准确性。因此,有学者发现深度神经网络可以从适度的病变特征中提取语义信息。具体来说,所有这些方法在医学图像分析和疾病分类、分割和检测问题上都取得了更好的结果。基于CNN (Convolutional Neural Network) 的神经网络算法已被证明在学习高级语义特征的能力上表现一致,从而提高了脑部疾病诊断的准确性。然而,由于大脑内部结构复杂,使用现有方法时仍存在以下挑战。首先,现有CNN由于其结构限制而难以提取微妙的上下文信息。具体来说,对于海马体、顶叶和颞叶这些区域的区分特征通常以局部区域萎缩来表示。然而,现有的CNN难以在这些组织之间的这些区域中提取判别特征。其次,现有的损失函数可以在处理类别

不平衡方面取得一定的效果,但损失函数受离群值的影响,并为这些离群样本分配更高的权重。具体来说,这些离群样本以老年患者为主,其中一些人由于正常衰老而接受结构性磁共振成像 (Structural Magnetic Resonance Imaging, sMRI)。这使得原始样本的辨别力降低,从而产生异常样本,最终降低模型的整体性能。因此,基于深度学习的阿尔茨海默病诊断的关键挑战是:(1)提取微妙的上下文信息;(2)解决异常样本对类别不平衡处理的影响。这会导致样本异常并最终降低模型的整体性能。因此,基于深度学习的阿尔茨海默病诊断的关键挑战是:(1)提取微妙的上下文信息;(2)解决异常样本对类别不平衡处理的影响。这会导致异常样本并最终降低模型的整体性能。因此,基于深度学习的阿尔茨海默病诊断的关键挑战是:(1)提取微妙的上下文信息;(2)解决异常样本对类别不平衡处理的影响。

为了解决这些问题,本文建立了蒸馏多残差网络 (Distilled Multi-Residual Network, DMRNet) 来确定AD诊断的鉴别性病理区域。具体来说,DMRNet可以学习大脑中多个局部sMRI的判别性结构特征。然后提出混合均衡采样 (Remix Balance Sampler, RBS)使数据类别能够进一步平衡,而不受异常样本的影响。与现有方法不同,本研究的主要贡献在于:(1)提出了



DMRNet用于提取细粒度的上下文信息。具体来说，该模型首先通过多尺度结构捕获不同尺度的语义信息，其次利用自蒸馏实现跨尺度信息交互，提取多尺度、有判别性的病变特征，最后做出AD相关的分类决策；（2）为了减少异常值在进行类别不平衡处理时的影响，提出了一种RBS，根据训练的迭代次数同时引入样本平衡策略和类别平衡采样策略，并适当调整两者的权重以获得更好的采样效果。该方法可以使数据类别

资料来源：

根据Xuehu Liang等于2023年发表在Applied Intelligence刊题目为《Alzheimer's disease classification using distilled multi-residual network》的文章缩写整理而成。

（本文责任编辑：陈劭）

缩小基于年龄的数字鸿沟：通过社会活动发展数字能力

Yang Zhao¹, Tao Zhang², Rohit K. Dasgupta³, Renpin Xia⁴

(1. Aston Business School, Aston University, UK,

2. Institute for Innovation and Entrepreneurship, Loughborough University London, UK,

3. School of Culture & Creative Arts, University of Glasgow, UK,

4. Department of Organ Transplantation, First Affiliated Hospital of Kunming Medical University, China)

移动健康应用、可穿戴设备、数字医疗、虚拟医疗和基于大数据的临床解决方案等医疗信息技术（Healthcare Information Technologies, HIT）的最新进展已成为变革和改善医疗服务的工具。然而，老年人对HIT的接受度仍然很低。老年人对HIT的采用率低和使用能力不平等表明存在基于年龄的数字鸿沟。发展老年人的数字能力是从根本上解决基于年龄的数字鸿沟的关键方法之一，因为技术实施的成败最终取决于个人对此类技术的使用。

在不受异常样本影响的情况下达到进一步的平衡；（3）所提出的技术基于一个主要的公共数据集（Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative, ADNI）进行了验证，并且在与AD相关的分类任务（例如AD分类）上的实验结果表明，我们的DMRNet在准确性方面优于几种最先进的方法，性能和通用性。其中，DMRNet达到了0.893的精度和0.892的G均值。这也为医学诊断和AD预防提供了一种新方法。

数字能力被广泛定义为在数字世界中生活、工作、参与和繁荣的能力。然而，当前的研究通常将数字能力视为理所当然，或者将其与数字素养等概念互换使用。因此，数字能力缺乏概念和结构上的清晰度。为了阐明数字能力并将其定位在信息系统（Information Systems, IS）文献中，本研究讨论了数字能力如何与重新评估个人信息和通信技术（Information and Communication Technology, ICT）使用的三类文献密切相关，但又有所不同。首先，数字能力和数字素养同时出

现在一些研究中，因为这两个文献流都探讨了个人参与数字社会所需的技术和认知技能。然而，虽然数字素养将个人的ICT水平描述为结果，但数字能力强调终身学习和自我发展过程。此外，发展数字能力的过程受到社会文化背景的影响，其中考虑了人们生活、关系和个人互动的多样性。第二个相关文献流考虑正念，揭示了个人参与ICT的心理机制。尽管正念有助于解释ICT使用和数字能力发展背后的认知原因，但它侧重于构建能力的意愿而非实践。此外，正念由组织层面的分析主导，而数字能力则由更广泛的个人经历、社会角色和社交网络塑造。第三部分研究调查了IS的有效使用，建议用户可以采取学习和适应行动来改善IS的表示并创建对系统的访问。这

有助于了解个人如何构建数字能力以通过行动改进ICT的使用。然而，IS的有效使用侧重于组织环境中的行动，而对数字能力的研究表明，能力既是个人能力又是集体能力，可以由个人用户及其广泛的社会背景塑造。

总而言之，数字能力与现有的IS文献流相关，但其自身具有独特性。为了扩展和完善数字能力的现有定义，本研究将数字能力定义为在数字世界中建立与生活、工作、参与和繁荣相关的知识、技能和思维方式的能力，这是个人通过在社会环境中的持续行动而发展起来的。数字能力的特点是动态的。它超越了状态、知识类型或技能组合，在此过程中个人通过不断的努力建立、

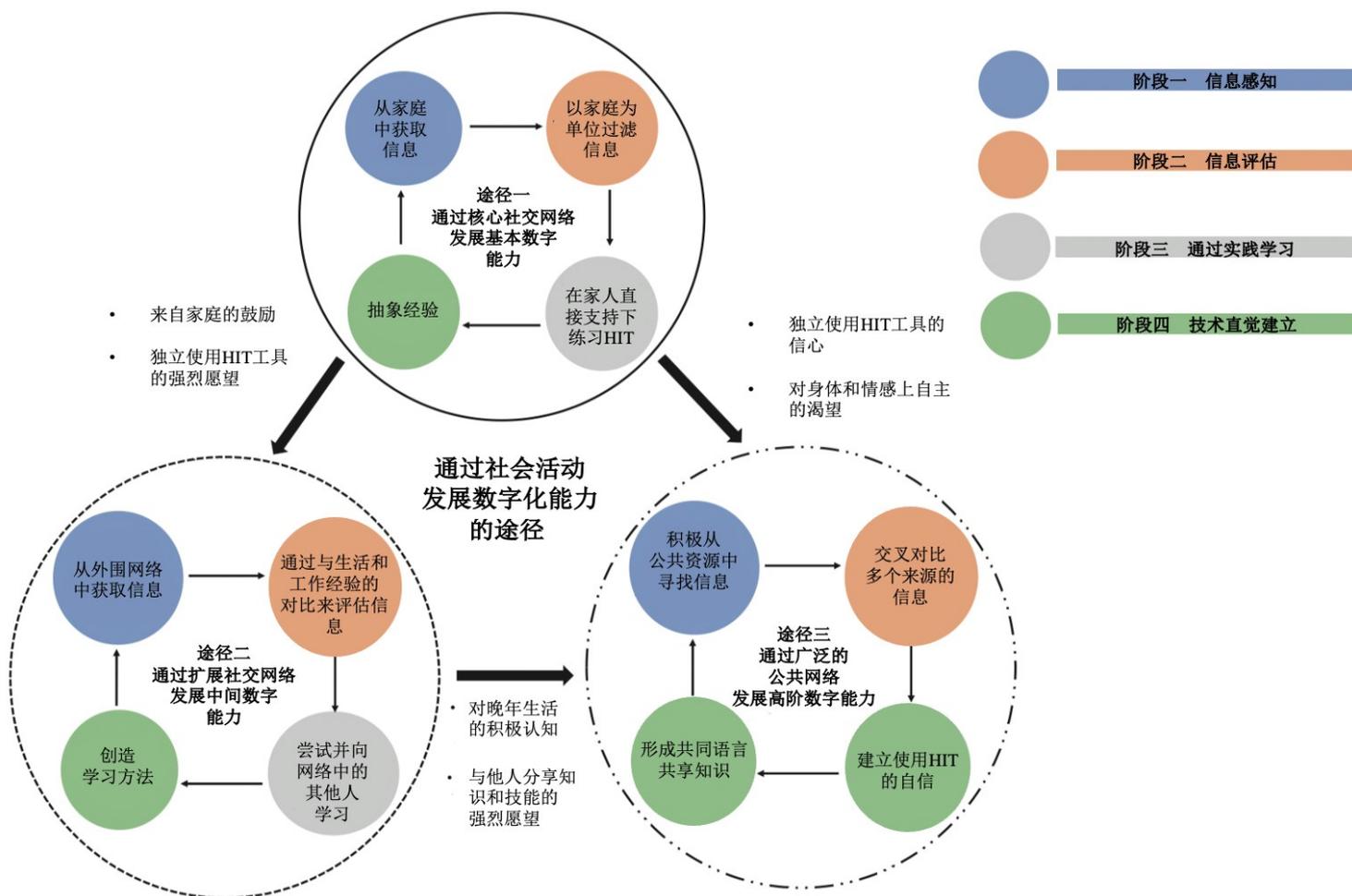


图1 研究结论

发展、增强和积累能力。这需要个人采取行动；因此，数字能力强调活动而不是意愿或态度。更重要的是，数字能力解决了个人在社会环境中培养能力的学习环境。它强调了个人如何通过团体、社区、组织和社会层面的沟通、协作和参与来培养能力。

社交活动（例如，与家人互动、与朋友外出、参加充实生活的计划以及参加兴趣俱乐部和社区）与老年人的数字能力发展特别相关。此类活动可以促使老年人采用ICT。例如，与老年人有密切接触的人的建议和建议通常会鼓励后者开始使用ICT。老年人社区中的家人、朋友和共同用户可以帮助老年人学习和配置新技术。尽管目前的研究承认社会互动在推动ICT使用方面的影响作用，但对社会活动的多层次以及这些社会活动影响老年人数字能力的过程的系统实证研究很少。

资料来源：

根据Yang Zhao等于2022年发表在Information Systems Journal期刊题目为《Narrowing the age-based digital divide: Developing digital capability through social activities》的文章缩写整理而成。

（本文责任编辑：沈原燕杭）





重庆沙坪坝：关爱农村老人 大力推行智慧养老

编者按：

重庆市沙坪坝区积极关注老年人的居家安全状态，配备全面的智能设备和适老化措施，探索以积分激励机制助推互助养老，开展技能大赛提升从业人员服务水平，助推全区养老服务高质量发展。

“多亏了这个紧急呼救器，服务中心的护理员马上把我送到了医院，我本来就患有高血压、肺气肿，如果再晚去医院一会儿，情况可就不准了！”在重庆市沙坪坝区凤凰镇凤凰桥村，79岁老人闵超清小心翼翼地拿出贴身放着的紧急呼救器说。

2023年1月，闵超清不慎在家摔倒，行动不便的老伴拄着拐杖在一旁干着急，立即按下了呼救器。收到求助后，凤凰镇养老服务中心工作人员以最快的速度将老人送医，争取了宝贵的救治时间。

智能床、智慧门磁、烟感气感探测器、卫生间扶手……老人家中智能设备和适老化设施一应俱全。“回家休养后，护理员经常来给我量血压、剪指甲、理发，有时候还炒几个菜，让我们尝尝手艺。”闵超清笑着说。

在20分钟车程外的凤凰镇养老服务中心，负责中心运营的重庆福润德养老产业有限公司董事长高艳萍正密切关注大数据平台。根据屏幕上显示的实时告警记录、老人睡眠状态等信息，她给员工拨打电话：“有老人家中烟雾报警，马上跟进核实情况。”

“服务老人的不仅有护理员，还有邻里好友。”高艳萍介绍说，凤凰镇养老服务中心正探索以积分激励机制助推互助养老，村民可以通

过帮邻居收菜、喂鸡等攒积分，而后兑换相应的养老服务或商品。“未来，我们还希望加入兑换当地特色农产品，在鼓励大家做好事的同时，带动乡村经济发展。”高艳萍说。

据沙坪坝区民政局局长罗小璐介绍，农村独居老年人和困难老年人数量较多，且居住分散，成为推动养老服务普及普惠的难点之一。作为重庆市首个引入智慧养老平台的乡镇养老服务中心，凤凰镇以智慧养老托起农村银发族“稳稳的幸福”。

截至目前，凤凰镇向辖区农村老年人投用了数字化设备200余个，对187名独居老年人、20名集中供养特困人员、13名困难老年人的身体健康情况和居家安全进行智慧化管理。

罗小璐介绍，目前沙坪坝区正以乡镇养老服务中心为依托，大力推行智慧化家庭养老床位服务，利用智慧平台联动分布在老年人家中的智能设备，为有需要的老年人提供紧急救护、走访关爱、助行、助购等互助养老服务。

搭建数字化智慧平台为农村养老服务提供“硬”支撑的同时，沙坪坝在全区的养老服务机构范围内开展了助餐、助浴、助洁服务技能大赛，提升从业人员服务水平，培育养老行业“软”实力。



凭借在技能大赛中的优异表现，有4年工作经验的护理员杨娟屡次获奖。“参加比赛后，我们不仅在护理老人时更规范专业，更提升了对这份职业的认同感与荣誉感。”杨娟说。

罗小璐表示，下一步全区将针对经济困难

的失能、半失能老年人，新建家庭养老床位845张，提供1700人次的居家养老上门服务，实现数字化关爱守护，同时将持续开展“红岩·银龄”主题系列活动，助推全区养老服务高质量发展。

资料来源：

据2023年5月22日发表在新华社新闻上的《重庆沙坪坝：关爱农村老人 大力推行智慧养老》改写整理。

（本文责任编辑：苑心怡）





会议集锦

编者按：

本次会议集锦为读者们介绍两个会议信息：（1）由河北省文化和旅游厅指导，秦皇岛市旅游和文化广电局、北戴河区人民政府主办，中国人民大学元宇宙研究中心、秦皇岛肆拾贰宇数字科技有限公司、秦皇岛市北戴河区旅游和文化广电局、秦皇岛市北戴河区金融工作办公室联合承办的“数智文旅·引擎未来”2023北戴河元宇宙产业大会顺利召开；（2）由中国电信股份有限公司广东分公司、交通银行广东省分行主办的第三届粤港澳大湾区智慧养老高端峰会圆满落幕，聚焦大湾区养老服务的发展和创，推动粤港澳大湾区养老服务的跨区域合作和共享。

【数智文旅 引擎未来】

2023年6月3日至4日，由河北省文化和旅游厅指导，秦皇岛市旅游和文化广电局、北戴河区人民政府主办，中国人民大学元宇宙研究中心、秦皇岛肆拾贰宇数字科技有限公司、秦皇岛市北戴河区旅游和文化广电局、秦皇岛市北戴河区金融工作办公室联合承办的“数智文旅·引擎未来”2023北戴河元宇宙产业大会顺利召开。大会为期两天，吸引了来自北京、天津、上海等城市的百余家元宇宙企业、康养机构、总部企业、智慧景区参加。中国人民大学智慧养老研究所所长、元宇宙研究中心研究员左美云教授和中国人民大学发展规划处、元宇宙研究中心肖源研究员参加了会议。

本次大会秉承“数智文旅·引擎未来”理念，由政府搭台，促使数字产业链上下游开展更大范围、更广领域、更深层次、更加务实的生态合作。大会现场，北戴河区政府联合肆拾贰宇公司发布了“北戴河元宇宙场景”。通过“线上探索-线下游玩-周边消费”的模式，逐步形成游客消费“定点引爆”的新火花。未来，数智企业将更多参与到北戴河区的文旅产业、康养项目及数字消费中，构建北戴河元宇宙产业新生态。

交流分享环节，多位专家学者及业内先锋头部企业负责人分别就“文旅元宇宙的机遇与挑战”、“元宇宙给智慧医养带来的新机遇”、“沉浸式体验与文旅创新发展”等13个主题进行了深度解读。其中，中国人民大学信息学院副院长、智慧养老研究所所长、元宇宙研究中心研究员左美云教授围绕“元宇宙给智慧医养带来的新机遇”主题进行了深入的讲解。

左美云教授首先从二十大报告的政策背景引入，强调“实施积极应对人口老龄化国家战略”的重要性，元宇宙数智技术赋能智慧医养产业发展，为智慧养老带来了新机遇。通过结合元宇宙VR运动演示、慢病元宇宙构建等应用案例，左美云教授指出元宇宙为智慧医养带来了生活、文旅、就医等诸多方面的机遇。在老年人生活方面，元宇宙平台为家人远程陪伴、共同娱乐就餐提供了可能。在老年人文旅方面，元宇宙教室学习、元宇宙小剧场听戏、元宇宙旅游将成为未来的新型文娱方式。在老年人就医方面，可以实现临床医学和照料护理的教育课程、提供增强的医疗影像显示、慢病远程问诊，欠发达地区的患者与出行不便的老年人元宇宙问诊等。左美云教授表示，元宇宙是个虚实融合的世界，依托数智技术将赋能养老



医疗健康的内容产业、硬件装备产业的发展，与此同时应更重视元宇宙医养发展中的伦理问

题，抓住新的发展机遇，实现社会的代际和谐，让老人有更多的获得感和更高的满意度。

资料来源：

据2023年6月6日发表在中国人民大学元宇宙研究中心上的《会议回顾|我校元宇宙研究中心联合承办的2023北戴河元宇宙产业大会顺利召开》综合改写整理。

（本文责任编辑：陈若瑶）

【智慧养老 让服务触手可及】

2023年6月16日，第三届粤港澳大湾区智慧养老高端峰会在广东大厦盛大开幕，峰会以“智慧养老，让服务触手可及”为主题，聚焦大湾区养老服务的发展和创新，旨在推动粤港澳大湾区养老服务的跨区域合作和共享，为老年人提供更多更好的养老服务。

本届峰会由中国电信股份有限公司广东分公司、交通银行广东省分行主办，广东省居家养老服务协会、广东亿迅科技有限公司承办，中国国际养老健康产业博览会协办，来自广东省内外、大湾区的政府部门、企业、社会组织、专业机构的代表共计300余人参加了本次盛会，交流了智慧养老和居家养老服务的最新研究成果和政策措施。活动特别邀请了15位主题演讲嘉宾，分别就养老政策、智慧养老、适老化改造与家庭养老床位等热点专题，从政策、技术、服务、资源等多维度深入探讨了如何推动智慧养老和居家养老服务的创新协同发展。

资料来源：

据2023年6月17日发表在EE老博会上的《第三届粤港澳大湾区智慧养老高峰论坛在穗圆满落幕！》综合改写整理。

（本文责任编辑：陈若瑶）

在智慧养老专题中，广东亿迅科技有限公司居家养老团队负责人余阳发表了《以数字化推动养老服务便利化助力广东养老服务体系高质量发展》的演讲；交通银行股份有限公司广东省分行业务经理孙丹阳开展了《聚焦智慧养老，科创金融助力高质量发展》的汇报；深业健康产业投资运营(深圳)有限公司总经理张帅一围绕《智慧科技在社区居家养老领域的实践与探索》展开演讲；第一养老护理服务(深圳)有限公司董事长席剑涛报告了《以信息化助力多层次养老服务体系构建》；民政部社会福利中心信息化服务部负责人王睿卿重点演讲了《搭建养老智慧化平台促养老业务一通百通》。

智慧养老是老龄事业的必由之路，居家养老是老年人最为常见的养老方式。各界代表围绕智慧养老的政策与实践进行了多元化交流，共同探讨了推进智慧养老、居家养老服务的最新研究成果和政策措施，以及如何加强多方协作，提高服务质量和效率，让老年人享受更好的晚年生活。



数读医养

《深度|小红书50+博主同比增长超100%，中老年穿搭/健身内容正在抢夺年轻流量！》

一、小红书平台+中老年博主：新的流量密码组合

2022年6月，QuestMobile发布《2022跨平台KOL生态报告》，其中披露了以60、70后为代表的中老年用户在各大内容平台的占比。

在除去微信的五大平台里，51岁以上用户在快手和抖音占比最高，分别为22.9%和18.5%。相比较而言，小红书、微博和哔哩哔哩的年轻用户明显更多，小红书中24岁及以下的用户已经达到31%。由此可以发现，中老年用户更加青睐快手、抖音等平台。

但在中老年博主方面，却呈现出了不一样的趋势。小红书的数据显示，近一年来，小红书50岁以上博主数量同比增长超过100%。

那么，为什么越来越多的中老年博主离开深受同龄用户喜爱的抖音和快手，入驻到以年轻人为主要阵地的平台上？相比于同样用户年轻化的微博和哔哩哔哩，小红书对中老年博主的吸引力又在哪里？

1. 中老年用户喜爱内容的饱和

在2020年，AgeClub曾在《中老年鸡汤视频背后的商业逻辑：抖音41+用户三大关注中心、内容特点和带货策略》一文中提到，中老年短视频用户会按照自己的生活中心来关注不同的内容，且根据生活中心的不同，中老年用户基本可以分为三类：

(1) **以家庭为中心的中老年用户**：这些用户的主要关注点在家庭上，比如：美食教程、育儿知识。当然，如今的很多中老年人也喜欢看一些农村生活场景，或者听一些家长里短的故事。

(2) **以自我兴趣为中心的中老年用户**：这类用户主要关注点在自我兴趣上，像娱乐、剧情、唱歌、跳舞等。这些中老年人一般刚退休不久，生活水平不错，子女家庭幸福美满，文化程度也较高。

(3) **以健康为中心的中老年用户**：以健康为中心的用户的主要关注点在医疗常识、健康养生以及运动上。这类老年人普遍年龄偏大、对自己的健康状况比较上心，他们对如何过得更加舒服以及怎样减少病痛的折磨等知识比较关注。

中老年用户在抖音、快手平台喜爱的视频主要集中在家庭、兴趣和健康领域，而经过几年的摸索和实践，这两大平台上的博主都能根据用户的偏好有针对性地调整自己的输出内容，这导致相同领域的视频处于过剩状态。

在这种情况下成为博主，并希望在众多竞争者里脱颖而出，是很困难的。此外，中老年用户刷到自己喜欢的视频时，可能会观看、点赞、转发，但一般并不会因为一个视频特意关注某个博主，因为相关领域的博主实在太多了。这都使得在抖音和快手收获中老年粉丝流量并不容易。

2. 年轻粉丝与中老年博主越来越多的连接

中老年博主进军年轻市场，还有很大的发展空间。



首先，中老年博主可以承载年轻人对未来生活状态的向往或期待。美版《Vogue》的5月刊封面为纪念老佛爷Karl Lagerfeld，在巴黎大皇宫拍摄。Shalom Harlow、Naomi Campbell和Devon Aoki三位90年代的超模登封。

带有浓厚回忆色彩的大片在年轻人之间疯狂传阅。即便这些超模现在只是偶尔客串出现在秀场和时尚杂志中，但历经岁月的洗礼，她们的容貌似乎更见风韵，她们的姿态似乎更加从容。

当年被人们质疑的“厌世脸”“黑皮肤”“亚洲相”，如今已俨然成为一种独特的风格类型。而创造这些风格的模特们，依然在时光的流逝中闪闪发光。透过她们，年轻人似乎可以怀着“岁月从不败美人”的心情来想象未来自己生活的模样了。

其次，中老年博主能够成为情感陪伴和寄托的桥梁。抖音账号“苏州奶奶健身团”自2020年8月底开通以来，已经拥有39.7万的粉丝量，获赞数也已超过180万。健身团的发起人施晓芸奶奶就曾分享过一段她与年轻粉丝的故事。

施奶奶说，现在不仅中老人年会跟着直播跳操，很多年轻的朋友也会来一起运动。在奶奶看来，如今年轻人的生活节奏快、压力也很大，跳操不仅是保持规律生活的方法，还是疏导释放个人消极情绪的重要方式。

在一次直播结束后，有一名年轻网友告诉施奶奶他抑郁了，非常不开心。施奶奶十分关心，连忙联系到他说，“那你快点每天晚上都来和我一起跳操，其他的什么都不要想，只要快快乐乐地跳操就行。”

在施奶奶的帮助下，这位网友渐渐走出了人生低谷， he现在是苏州奶奶健身团的忠实粉丝，不会错过任何一场直播。

还有些网友在评论中表示看到施奶奶就像看到了自己的奶奶，很有亲切感。年轻网友在中老年博主身上或多或少的可以寄托自己对家人、长辈的情感，还能感受到一种素未谋面但又十分温暖的亲情。

最后，中老年博主还能与年轻人互相交流生活故事 and 知识经验。相比于年轻人，中老年群体的确有着更丰富的生活经验。褪去说教和强行灌输的意味，年轻人实际上非常喜欢、甚至期待与中老年人进行交流与分享。

3. 小红书平台的设置与运营

不同年龄层之间不断增加的互动量和吸引力使中老年博主愿意进军以年轻人为主的平台，这之中，小红书自身又具有一定优势。

第一，小红书采取竖屏的展示方式。

竖屏能够更好地吸引用户的注意力。来自抖音的数据显示，其竖屏广告的播放完成率较横版可以提升9倍，且若采用竖屏广告，视觉注意力和点击率能够分别提升2倍和1.44倍，互动率也可以提升41%。

比起横屏的观看模式，长期的习惯让用户会更加喜欢竖屏的观看模式。采用竖屏的时候，用户的退出、切换等等的操作，都将会更为方便。如果是横屏，旋转屏幕的操作则会比较麻烦，所以一般横屏的形式会更适合长视频，比如电影、电视剧。



第二，小红书以图片和短视频分享为主。相比于长视频，中老年人更容易学习图片和短视频的制作和剪辑。同样地，相比于文字，图片的分享也更为简单和直接。

第三，小红书年轻女性占比很高，带货转化能力更强。

小红书主打的标签是“标记我的生活”，这一标签正迎合了许多一、二线城市的年轻女性。

与微博、哔哩哔哩这几个同样年轻化的平台相比，小红的用户明显更偏女性化且使用场景更加生活化。2022年的千瓜数据显示，小红书的女性用户比例达到了88.8%，主要集中在广东、上海、北京等地。

许多年轻人都会小红书上搜索美妆、穿搭、美食、景点等内容，而博主也可以通过大量的输出和互动，与用户建立紧密的联系。

更重要的是，小红书本身就设置有购物平台，这无疑进一步增加了年轻用户的购买力。所以，无论小众品牌还是大品牌，都可以通过博主的分享切入多样化的场景，找到各自的目标用户，然后进行放大和宣传。

因此，在女性用户居多的小红书里进行营销和带货似乎更加容易：用户通过搜索自己喜欢的内容，发现博主的图文或视频分享，种草后可以直接在平台购买产品。“一站式”的购物消费无疑让小红书博主拥有更强的带货转化能力。

至此可以看见，在中老年喜爱内容的饱和、年轻与中老年群体之间的连接增强以及小红书独特的平台设置和运营模式下，中老年博主纷纷步入小红书平台，以寻求更多的创作机会和更广

的发展空间。

二、从穿搭分享到知识讲述：小红书中老年博主的六大类型

在小红书这个年轻化和多元化的平台上，有更多类型的中老年博主不断涌现，并受到了用户的喜爱。

这些博主或是分享自己的穿搭，或是讲述自己的职场、情感经历，但总能与年轻用户产生共鸣，收到很多的赞和收藏。这也反过来继续激励博主们精心打磨自己的内容输出，从而形成一个良性循环。

1. 穿搭分享

小红书上像“时尚奶奶团”这样拥有90+万粉丝，以及一套完整运营体系的“大博主”，也还有许多出于喜欢和热爱，分享自己穿搭的“小博主”。

比如60+的博主@小苏阿姨。小苏阿姨在小红书上分享的穿搭以自然、舒适、简约为主，简单的黑白灰配色和提包配饰，向我们展现出了知性、平静和温柔的女性形象。

对于年轻人来说，这样的分享还具有借鉴意义。因为版型和配色的简洁性和经典性，小苏阿姨的穿搭并没有明显的年龄感。在评论区里，不仅有对小苏阿姨穿搭赞美的网友，也有求问衣服具体货号的用户。

2. 日常故事

谈到分享家庭日常的博主，一定有“冲浪达人阿怡”，这个账号虽然由孙女运营，但主要在分享自己和爸爸妈妈、爷爷奶奶的日常生活，目



前已有272万粉丝。博主置顶的视频“再大的爸爸，爷爷该骂还得骂”已经获赞53万，收藏4.8万。

“哦得北北”“爷爷”“鹅鹅”也是类似的博主，通过分享家里老年人的日常生活和趣味故事，为天涯海北的网友带去欢乐与感动。

3. 护肤技巧

千瓜数据显示，小红书活跃用户的关注焦点中，护肤达到了4.18%。可以预见，拥有良好皮肤的中老年博主所分享的护肤技巧，一定会有很多受众。

“真真”“Stella的美丽人生”“iUay”“响妈”等就经常在账号上分享自己保养皮肤使用的产品和技巧。博主@iUay就曾用文字+视频的形式讲述了让皮肤健康发光的方法，视频受到了广泛好评。

4. 运动健身

年轻人也很喜欢中老年博主有关运动健身的内容输出。其一，中老年人运动能让他们感受到“老当益壮”的精神风貌；其二，在身材管理话题风靡各大社交媒体的今天，能在中老年阶段将身材管理好本身就具有吸引力。

“Jenny奶奶”“小雷阿姨”等博主就时常晒出自己平时运动的照片，网友们也纷纷在评论区留言“阿姨超棒”“阿姨活得真自在”。

5. 美食制作

许多主打简单、真实、自制的中老年美食博主给网友们带来了不一样的美食体验，再加上农村场景，可能还会给在城市奔波的年轻人一些心灵上的慰藉。

“刘妈妈”就是一位这样的博主，在她分享

的短视频里，“篙子粑粑”“鸭脚包”“渣肉”等美食总是让视频前的网友们流下口水。而农村清新的空气、惬意的环境和热心的邻居也让大家向往无比。

6. 知识讲述

小红书上的“学习打卡”博主有很多，这些博主大多是年轻人，比如在校大学生分享自己在学校的学习生活、雅思经验或各种考证干货。

近些年，中老年博主的知识讲述也逐渐火起来。毕竟“姜还是老的辣”，随着年龄的增大，在职场、情感等方面的经历和经验也会增多。

博主@北京老付是一名退休老行长，他在小红书上主要是和网友们聊聊职场，范围从一件小事，如“做统计表的一个小诀窍”，到一些大的道理，如“职场上的留白艺术”。

中老年用户喜爱内容的饱和使得博主在抖音、快手等平台的发展变得日趋困难，而在以年轻人为主要用户的平台，老年向内容本身就具有稀缺性和差异性。

再加之其可以承载着年轻人对未来的期待、对情感的寄托以及对交流的渴望，相关笔记天然就容易引起网友的新鲜感。

小红书平台的年轻化和多元化，使得更多的博主类型涌现。目前，在穿搭分享、日常故事、护肤技巧、运动健身、美食制作和知识讲述等领域，都出现了许多非常受欢迎的中老年博主。

在入驻小红书并明确自己的定位后，中老年博主还应该在发布内容、粉丝基础、运营模式以及产品推广等方面多加注意，以更好地实现商业变现。



例如，如果输出的内容能具有新意、颠覆人们的固有认知，比如60岁的老年人还能有20岁的身材，或者50岁阿姨的皮肤仍然鲜有皱纹，能让年轻用户从中寻求慰藉、减少对衰老的焦虑，就更容易产生热点。

资料来源：

据2023年6月7日发表在AgeClub微信公众号上的《深度|小红书50+博主同比增长超100%，中老年穿搭/健身内容正在抢夺年轻流量！》缩写整理。

（本文责任编辑：段睿睿）



封面设计：陈若瑶



智慧医养研究动态

编辑委员会

主 编： 张卓越

副主编： 付虹蛟 沈原燕杭

编 委： 陈若瑶

陈 劭

段睿睿

李逸博

沈原燕杭（本期责编）

吴超尘

苑心怡

张卓越

（按拼音排序）



往期会刊的电子版内容可以从我们官网查看，
网址为www.zhyyyj.com，欢迎下载使用和传播！

（内部刊物 注意保存）