

家里有“看不见”的守护,商场里挑适老好物,一群八旬老人还开了个音乐会

南京老人们的假日生活,羡慕了吗



今年国庆假期,南京老人怎么过?有人家里装上了“看不见”的守护,有人和儿女逛商场挑选适老好物,还有人登台唱京剧、走模特步。扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”记者来到南京市玄武区梅园新村街道明故宫社区,在86岁独居老人庄奶奶家,实测了一套不装摄像头的毫米波雷达监测仪。记者在卧室地上缓缓倒下,大约27秒后,网格员手机上就看到跌倒预警。此外,记者还走访了商场和养老机构,记录下南京老人过节的不同场景。

记者实测毫米波雷达监测仪 老人屋里有份“看不见”的守护

记者走进南京市玄武区梅园新村街道明故宫社区中山东路305号小区,实地探访一套不装摄像头却能守护独居老人的毫米波雷达监测仪。

86岁的庄奶奶就住在这里。她的老伴去世多年,儿女不在身边,目前独居。在庄奶奶家,记者看到,毫米波雷达监测仪就装在卧室床头上方,体积非常小。

别看设备不起眼,它给庄奶奶带来的踏实感却不小。说起社区给她装的这套设备,庄奶奶话里透着满意:“这个还是不错的,我以前还不知道呢。从上面,我能看到我什么时候上床休息,什么时候醒来,身体情况怎么样了,这个就有保障了。要出什么情况,社区第一时间就会拨打电话,真不错。”

这份保障到底靠不靠谱?记者决定现场验证。社区网格员打开微信小程序,平台页面上,老人的呼吸、心率等数据一目了然,还能生成睡眠报告。

“人在不在房间里,它也能认出来。”网格员说着,让庄奶奶



记者实测毫米波雷达监测仪



这些八旬老人办了一场音乐会

先走进卧室。话音刚落,手机页面上就浮现出一个“小人”图像,代表庄奶奶已经在房间里。记者随后也跟进卧室,屏幕上的“小人”一下变成两个。

光看“在不在”还不够,关键时刻能不能发现意外,才是对这套设备的真正考验。记者在卧室地面上缓缓倒下,模拟老人摔倒的场景。大约27秒后,网格员手机页面上出现一个跌倒的图案。据明故宫社区相关负责人介绍,老人出现异常后,平台技术中心会预留2到3分钟的缓冲时间,再给紧急联系人(其子女)和网格员打电话。“这两三分钟就是缓冲期,万一老人跌倒后自己站起来了,就不至于误报。”

这样一套“看不见”的守护,背后是社区和共建单位的一次共同探索。社区在日常探访中发现,工作上门走访或打电话形式比较单一。像老人夜间的情况,社区很难及时掌握;赶上周末、假期也容易出现空白。正是这些“够不着”的时段,让社区开始思考如何借助技术手段补上短板。目前社区已为辖区10户高龄独居老人免费安装毫米波雷达监测仪,为20户空巢老人安装出门安全提醒器。

据介绍,这套监测系统不配备摄像头、不采集任何影像画面,从技术层面保障老人的居家隐私。依托毫米波雷达技术,设备无需老人佩戴任何终端,就能在黑暗、遮挡等复杂环境下稳定运行,智能识别走动、卧床、摔倒、长时间离房等日常行为状态。社区相关负责人说:“社区与平台之间还建有日常工作交流群,即便是假期,沟通也照常进行,确保信息畅通、响应及时。”

老人扎堆体验银龄生活馆 儿子女儿陪老人挑适老好物

10月1日,在南京市鼓楼区新城市广场三楼的沐品汇银龄健康生活馆里,不少老人趁着

假期在儿女的陪伴下来体验、选购适老好物。这家生活馆开业刚满一周,已经成了商场里人气颇旺的一角。

沐品汇银龄健康生活馆分为鞋服、出行、睡眠、居家适老化产品和生活便捷五个场景,汇集上千种适老商品,从9.9元的小物件到上万元的大件都有。

路过的老人常被门口的代步车吸引,停下来试一圈,觉得新奇有趣。还有老人躺在电动气囊床上,沉浸式感受“海浪”的起伏,试完后笑着说:“太享受了!”一位老人坐在电动气囊床上久久不愿起身,旁边的老伴举着手机拍视频,嘴里念叨着“回去也买一张”。一位刚试完鞋的阿姨说,以前买鞋都是随便挑一双,没想到还有专门为老人设计的宽楦鞋。

沐品汇创始人刘丹经常在视频号上分享养老经验和适老好物,积累了不少粉丝。这次,她的粉丝王强(化名)专程从外地赶来,趁着假期带母亲买了宽楦鞋、防滑拖鞋和零压防臭袜,还替家里爸妈打听了适老化改造的业务。“关注丹姐的视频挺久了,一直想来店里看看,正好假期有空,就带着我妈妈跑了一趟。”王强说。让王强感动的是,刘丹见老人家腿脚不好,特地用代步车把老人一路送上电梯,最后又送上了出租车。

“不是老人不需要适老化产品,而是不知道,也就没试过。”刘丹说,把银龄健康生活馆开进商场,就是想让老人和子女逛街时顺便进来看一看、试一试。

唱京剧、走模特步、器乐合奏 这群八旬老人办了一场音乐会

10月2日,泰康之家·苏园里格外热闹。观影忆初心、游园享欢乐、交谊舞欢聚、老歌合唱……一群平均年龄80多岁的长辈,用一场接一场的活动,把这个假期过得有声有色。

这场演出,从筹备到登台,前前后后忙了一个多月。节目

单是长辈们自己定的,排练是自发组织的。活动居民负责人说:“大家因热爱相聚、因陪伴温暖,在苏园搭建的社群共建平台上,我们都实现了自我价值的突破。”

音乐会开始后,有长者手势舞灵动,十指翻飞间尽是精气神;有长者器乐声悠扬,钢琴、口琴、竹笛轮番上阵。老歌服务小组的长者唱完京剧《梨花颂》,台下掌声响了足足半分钟。几位爷爷表演器乐合奏时,前排的观众跟着节奏轻轻拍手。模特形体班走秀《杏花落》表演时,有人小声跟旁边人说“这气质,真看不出来八十多岁了”。

比起节目本身,更打动人的是那份氛围。因为是老歌合唱群的音乐会,选的曲子大多是大家熟悉的老歌,台上台下常常唱成一片。有人笑着拍手,有人拿出手机拍视频,气氛热烈又温暖。

“舞台上这些年均八旬的长辈们以从容姿态打破年龄边界,呈现‘老有所养、老有所乐、老有所为’的享老生活,绽放出超越岁月的光芒。”苏园总经理王红表示,社群共建是苏园一直坚持的方向,鼓励长辈们自己组织、自己参与,把园区当成自己的家来经营。接下来,苏园还将继续支持各类社群活动,让更多长辈在这里把晚年生活过得有滋有味。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭 通讯员 肖文伟 林少丹



老人在沐品汇银龄健康生活馆体验电动气囊床

·我在秦淮品诗赏月· AIGC数智共创作品展播

国庆秦淮超级联赛: 用足球解说 打开国庆长假

用足球解说打开国庆长假。10月3日,2026我在秦淮品诗赏月“同赏中秋月 智绘秦淮梦”AIGC数智共创活动中中秋-国庆展播推出《国庆秦淮超级联赛》。作品将国庆假期秦淮的逛街、游玩、美食等假日场景串联成一场精彩的“足球比赛”,生动展现出假日里的蓬勃烟火与消费活力。

本片跳出常规叙事逻辑,用年轻化、网感化的体育解说“脑洞”,把日常的逛吃场景拍出了紧张又欢乐的赛事感,既生动呈现了秦淮丰富的假日消费场景与文旅活力,也让观众在会心一笑中感受到城市的烟火温度。从白日商圈到入夜花灯,从都市潮玩到古城烟火,镜头顺着“赛事节奏”一路推进,逛遍新街口商圈、夫子庙、老门东、国创园等秦淮特色地标,满屏都是鲜活的假日氛围。

作为秦淮区深耕多年的经典中秋文化IP,“我在秦淮品诗赏月”今年全新升级。本次AIGC数智共创活动以秦淮全域为创作舞台。无论国风写实还是脑洞创意,无论宏大叙事还是微观表达,只要有完整的立意与表达,都能成为这场共创的主角。共创作品继续火热征集中,期待您的参与!投稿作品我们将择优在9月25日至10月7日期间展播。扫描文末二维码来投稿吧!

扬子晚报/紫牛新闻记者 张可



【版权声明】:

本报刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、绘图表格、版面设计),未经本报授权和许可,任何单位和个人不得转载、摘编或以其他方式使用。违反上述声明者,本报将依法追究其相关法律责任。

【版权合作】:

如需使用本报自有版权作品,须与本报协商合作并事先取得书面授权和许可。法务及版权合作联系电话:025-96096 025-58681007 邮箱:yzfwbq@126.com