

科大国创：以“智驾”技术破圈养老，首款助行机器人亮相老博会

在人口老龄化与科技革命交汇的时代背景下，智慧养老已成为社会关注的焦点。成立于2021年，由科大国创、合肥工业大学及核心团队联合创立的科大国创合肥智能汽车科技有限公司（以下简称：国创智能汽车），跨界推出首款助行机器人“智奎S5”，致力于以创新科技提升银发群体及行动不便者的生活质量。本届安徽老博会上，这一融合汽车级智能驾驶技术与多功能生活场景的产品正式亮相，不仅体现了企业对民生需求的积极响应，也展现了科技赋能养老产业的广阔前景。 记者 吴笑文



企业跨界创新，科技赋能民生

国创智能汽车作为智能驾驶领域的佼佼者，企业拥有近百项知识产权，专注于高级驾驶辅助系统、自动驾驶域控制器的产品研发及产业化推广。通过对人工智能领域强大的产业链生态运用与技术领先优势，以科技创新为驱动，构建出产研一体的数字化产品体系。

从汽车智能驾驶向助行机器人的产品拓展，是国创智能汽车将人工智能在民生服务领域应用的重要“跨界”，企业首次将汽车智能驾驶与助行工具结合，满足出行不便人群中短途出行需要，为消费者提供高品质的智能出行解决方案。

安徽省养老博览会作为长三角区域养老领域的重要平台，为企业提供了产品展示、商贸合作与

行业交流的宝贵机会。本届老博会，国创智能汽车首款自研助行机器人“智奎S5”将正式公开亮相。展会期间，国创智能汽车将聚焦于智奎S5最具行业竞争力的智驾系统和丰富的产品功能价值，给用户提供沉浸式的产品体验。

智奎S5全新发布，智慧养老未来可期

本次展出的“智奎S5”助行机器人，集成了自研智驾域控制器、汽车级芯片与半固态电池技术，具备自动避障、超长续航和极简操作等核心功能，可适应多种路况并提供安全平稳的出行体验。产品还融合按摩椅、蓝牙音响、智能语音及远程监护等多功能模块，打造出一个集出行、休闲、实用于一体的“移动生活空间”，显著提升了银发群体及残障用户的出行便利性与生活品质。

面对日益严峻的老龄化形势和消费升级趋势，智慧养老产业正朝着科技化、人性化、集成化方向快速发展。国创智能汽车以“智奎S5”回应时代需求，体现了科技与人文的深度融合。未来，企业将继续携手行业伙伴，共同推动建设更具包容性和便利性的养老生态系统，以创新科技引领智慧养老新未来。



守护夕阳

自古以来，梳头作为保健方法之一，为历代养生学家推崇。那么，梳头会给我们带来哪些健康益处？一起来看看。

经常梳头好处多

提神健脑：经常梳头，能使颅内血管处于扩张状态，加速血液和淋巴液的回流，保证大脑及脑神经的血液和氧气的供应，起到提神健脑、预防记忆力减退的作用。

缓解神经衰弱：大多数时候，神经衰弱和记忆力减退、失眠联系在一起。缓解神经衰弱也可以多梳梳头。

防止脱发白发：梳头可通过刺激头部的神经反射，满足头皮毛发的血氧供给，从而令发色柔润乌黑、发根强韧不易脱，达到护发、养发的功效。

改善头疼：关于痛的原因，中医总结为“不通则痛”“不荣则痛”，而梳头能通络活血，刺激穴位，改善各种头疼。

预防感冒颈椎病：俗话说“头梳千遍，病少一半”，不无道理。梳好头，对预防感冒，缓解颈椎病、高血压等，都能起到一定作用。

预防脑血管病：脑中风是

头梳千遍 病少一半 这些梳头技巧推荐给大家

中老年人的“杀手”，坚持梳头是预防脑血管病的一种最简单易行的办法。

疏通气血经络：用梳齿在头皮上来回刮动，可使头部众多穴位和经络受到反复摩擦和刺激，达到疏散风寒、行气活血、调整脏腑、平衡阴阳之功。

帮助全身放松：梳头时促进气血运行，还会让头脑清醒、全身轻松、精神振奋。疲劳或者困倦时，梳梳头发，会感觉一阵轻松，心情舒畅。

这样梳头效果最好

梳子的选择：不要用尼龙做的梳子梳头，理想的梳子应选择木梳或牛角梳，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮、促进血液循环，可有效预防脱发。

梳头时间：一日梳3次，即清晨、午后、临睡前。晚上临睡前做头部推拿操，使睡眠的感觉更好、质量更高。

梳头顺序：一般来说，梳长发时要由发梢开始，逐次向上梳；梳短发时，应从发根往发梢梳。

梳头力度：梳头时力度不宜过强，否则会损伤头皮，若头皮有损伤者，可以用手指代梳，梳头时可先轻后重，循序渐进。 据中国中医



秋分时节重在 为寒冬储备健康

昨日迎来秋分节气。此后北半球白昼渐短、黑夜渐长，气温也随之逐渐下降。浙江省立同德医院中医内科主任周天梅主任中医师提醒，秋分时节的养生，关键在于平衡体内阴阳、收敛神气，为即将到来的寒冬做好充分准备。

温差加大 注意防寒养胃

秋分之后，阳气开始收敛，此时起居应遵循早睡早起的规律。需特别注意不可贪凉，尤其要重点保护肩颈、腰腹、足部等容易受寒的部位。夜间睡觉时，务必盖好被褥，以防寒邪侵袭引发感冒、腹泻等症状。

周天梅特别指出，“春捂秋冻”这一养生原则并不适用于老年人。老年人的御寒能力相对较差，一旦受凉，易引发肺炎、心脑血管疾病等问题。

在饮食方面，秋分时节的养生应以滋阴润肺、助收敛为核心。应减少辣椒、生姜等辛辣发散食物的摄入，适当增加葡萄、石榴等酸味食物，以收敛肺气、滋养肝肾。此外，晨起喝粥是护养脾胃的有效方法，推荐小米粥、南瓜粥和山药粥，并可适当加入红枣、枸杞等食材。秋分过后应少吃生冷瓜果和油腻难消化的食物，以免加重肠胃负担。

调畅肺气 注意敛神宁心

秋季养生还需注意敛神宁心，以防悲秋情绪的影响。建议多听舒缓的音乐、练习八段锦来放松身心。除了八段锦外，周天梅还推荐大家在家练习“韦驮献杵第一、二势”。这是易筋经中调畅肺气、收敛气机的核心动作，非常适合秋季养生，有助于养肺脏。

“韦驮献杵第一、二势”的动作要领如下：练习前，先松静站立，咬牙，舌抵上腭，双目平视，调匀鼻息。第一势：两脚开立，与肩同宽。两手转手心向前，慢慢捧起，在胸前合掌，向前慢慢推出，然后左右打开，转手心向下，握拳，依次放松肩、肘、腕、手指。

第二势：两脚开立，略宽于肩，成大马步，膝关节微微弯曲，尾椎向后突出。两手转掌心向前，慢慢向上捧起，向内收，翻掌，向上托，然后左右打开，握拳，依次放松肩、肘、腕、手指。

据《浙江老年报》

秋分到立春 吃银耳的黄金时间

从秋分到立春这100多天，是吃银耳的黄金时间。

推荐一道银耳水果羹，准备银耳10克，薏苡仁50克，苹果、香蕉、橘子各1个。将银耳泡发，去根蒂，撕成小朵；苹果、香蕉、橘子去皮，切成小块。银耳、薏苡仁入锅，加清水大火煮沸后，改用小火焖煮至熟软，再放入水果块、白糖拌匀。

据养生中国