

# 为老年人打造的综合性关怀型智能体知识库

## 第一部分:核心健康与养生模块

本部分为智能体提供了健康信息的核心基础。其设计旨在确保信息的可靠性、可操作性及文化共鸣,通过融合现代医学建议与传统养生智慧,建立用户信任并提供全方位的支持。

### 第一节:结构化健康知识库

此部分包含常见慢性病的结构化数据,格式设计便于智能体知识图谱的集成与调用。

#### 1.1. 高血压 (Hypertension) 管理

本节综合了国家卫生健康委员会(NHC)及其他官方来源的详细指南,将高血压管理内容组织为饮食、运动、用药监测及生活方式四大核心支柱<sup>1</sup>。

##### 饮食原则

高血压的膳食管理核心在于“减钠增钾”,旨在维持电解质平衡,从而稳定血压。具体建议包括:

- 严格控钠:**每人每日食盐摄入量应逐步降至5g以下。这不仅包括烹调用盐,还涵盖酱油、蚝油、味精等含钠调味品以及咸菜、加工肉制品(如培根、香肠)等高盐食品<sup>1</sup>。
- 增加钾摄入:**鼓励摄入富含钾的食物,如新鲜蔬菜、水果和豆类。对于肾功能良好的患者,可以选择使用低钠富钾的替代盐。然而,不建议通过服用钾补充剂来降压,肾功能不全者在补钾前必须咨询医生<sup>3</sup>。
- 均衡膳食:**推荐采用平衡膳食模式,食物构成应多样化,涵盖谷薯类、蔬果、动物性食物、大豆坚果以及烹调油盐五大类<sup>1</sup>。主食应粗细搭配,全谷物或杂豆应占谷类的1/4至1/2<sup>6</sup>。蛋白质来源应优先选择鱼、禽、蛋和瘦肉,每日摄入量建议为120-200g,并推荐每日摄入300-500g奶类<sup>1</sup>。

- 推荐膳食模式:官方指南推荐了多种有益于血压控制的膳食模式, 如得舒饮食(DASH)、东方健康膳食模式和中国心脏健康膳食(CHH-Diet)。这些模式共同的特点是富含蔬果、全谷物和优质蛋白, 同时限制红肉、糖分和饱和脂肪的摄入<sup>1</sup>。

运动指南

规律的身体活动是控制血压的重要非药物手段。

- 运动频率与时长:建议高血压患者每周进行4至7天, 每天累计30至60分钟的中等强度有氧运动<sup>1</sup>。
- 运动类型:散步、慢跑、太极拳、游泳和骑自行车等有氧运动均是理想选择<sup>4</sup>。应避免如赛跑等竞技性或爆发力强的剧烈运动<sup>4</sup>。
- 安全注意事项:运动前需注意环境气候, 冬季保暖, 夏季避免高温时段。应在饭后2小时进行, 切勿空腹运动以防低血糖。运动时若感不适, 应立即停止<sup>5</sup>。老年人尤其不建议在清晨6点至10点血压高峰期进行锻炼, 下午或傍晚是更安全的选择<sup>4</sup>。

用药与监测

药物治疗与生活方式干预相辅相成。

- 遵医嘱用药:必须严格按照医嘱服药, 不可随意增减剂量或停药。即使血压稳定, 也需长期坚持<sup>4</sup>。
- 自我监测:定期测量并记录血压, 有助于了解自身血压波动规律及对治疗的反应, 是实现有效自我管理的基础<sup>3</sup>。
- 注意药物影响:部分排钾利尿剂可能导致低血钾, 服用期间应定期检测血钾水平, 必要时遵医嘱补充<sup>5</sup>。

生活方式与中医食养

全面的健康管理还包括生活习惯与精神状态的调整。官方指南的一个显著特点是, 它并未将现代营养学与传统中医理论割裂, 而是将二者视为一个互补的整体, 共同服务于健康目标。这种融合体现了对文化传统的尊重, 也为智能体提供了更具亲和力和说服力的沟通框架。

- 戒烟限酒:吸烟会刺激交感神经, 导致血管收缩、血压升高, 并加速动脉硬化。高血压患者必须彻底戒烟。同时, 应避免或严格限制饮酒<sup>1</sup>。
- 心理平衡:紧张、易怒等负面情绪是血压升高的重要诱因。应学会管理精神压力, 通过培养兴趣爱好、与人倾诉等方式保持心态平和<sup>3</sup>。
- 中医辨证施膳:指南根据中医理论, 针对不同“证型”提出了食养建议。例如, “痰湿内阻证”者饮食宜清淡、健脾运湿, 可选用山楂、薏苡仁等食药物质;“阴虚阳亢证”者则宜养阴生津, 可选用菊花、决明子等<sup>1</sup>。智能体在提供建议时, 若能结合用户对自身状态的描述(如“感觉身体沉重不清爽”), 并引用这些官方认可的中医建议, 将极大增强用户的信任感和接受度。

表1.1: 高血压知识卡

主题	分类	建议内容	关键细节	来源
高血压	饮食	减钠增钾	每日食盐摄入量<5g;增加富含钾的新鲜蔬果、豆类摄入;肾功能良好者可选择低钠盐。	1
高血压	饮食	合理膳食	遵循平衡膳食原则,食物多样化;推荐DASH饮食、东方健康膳食模式。	1
高血压	运动	规律有氧运动	每周进行4-7天,每天累计30-66分钟的中等强度有氧运动,如散步、太极拳。	1
高血压	运动	安全须知	避免清晨血压高峰期锻炼;饭后2小时运动;注意天气变化,防寒防暑。	4
高血压	生活方式	戒烟限酒	彻底戒烟,避免被动吸烟;不饮酒或严格限制饮酒量。	3
高血压	生活方式	心理平衡	减轻精神压力,保持情绪稳定,规律作息,保证充足睡眠。	3
高血压	用药监测	自我管理	定期监测血压并记录;遵医嘱坚持长期治疗,不可擅自停药。	3
高血压	中医食养	辨证施膳	根据不同证型(如痰湿内阻、阴虚阳	1

			亢等)选择相应食 药物质进行调理。	
--	--	--	----------------------	--

1.2. 糖尿病 (Diabetes Mellitus) 管理

糖尿病的管理比高血压更强调个体化和数据驱动的自我调节。官方指南的核心思想是, 通过教育和工具, 赋能患者成为自身健康的主动管理者<sup>7</sup>。智能体的角色不仅是信息提供者, 更应是辅助这一自我管理闭环的个性化健康教练。

饮食原则

糖尿病饮食管理的目标是既控制血糖, 又保证营养充足。

- 主食定量与优选:核心原则是“主食定量”, 避免摄入过多碳水化合物。推荐优选全谷物和低血糖生成指数(GI)的食物, 其中全谷物和杂豆应占主食总量的1/3以上<sup>8</sup>。养成先吃蔬菜、再吃肉类、最后吃主食的进餐顺序, 有助于平稳餐后血糖<sup>8</sup>。
- 能量适宜与均衡营养:膳食总能量的摄入需与体重管理目标相匹配。推荐的宏量营养素供能比为:碳水化合物45%-60%, 脂肪20%-35%, 蛋白质15%-20%<sup>8</sup>。餐餐有蔬菜(每日不少于500g), 天天有奶类和大豆, 保证优质蛋白摄入<sup>12</sup>。
- 清淡饮食:严格控制油、盐、糖的摄入。每日烹调油使用量宜控制在25g以内, 食盐不超过5g。禁止饮用含糖饮料, 并限制饮酒<sup>8</sup>。

运动指南

运动能有效改善胰岛素敏感性, 是控制血糖的重要环节。

- 运动时机与频率:建议在餐后进行运动, 每周至少坚持5天, 每次持续30-45分钟<sup>8</sup>。
- 运动类型与强度:以中等强度有氧运动为主, 如快走、游泳、骑行等, 应占总运动量的50%以上。同时, 建议每周进行2次抗阻运动(如使用哑铃、俯卧撑)以增加肌肉量和力量<sup>8</sup>。
- 安全注意事项:运动前后应加强血糖监测, 以防发生低血糖。有并发症的患者(如糖尿病足、视网膜病变)需在医生指导下选择合适的运动方式, 避免剧烈运动<sup>9</sup>。

用药与监测

生活方式干预是基础, 但不能替代必要的药物治疗。

- 遵医嘱用药:当单纯生活方式干预3个月后血糖仍不达标时, 应启动药物治疗。患者不可根据单次进食量的多少随意调整药量, 规律服药至关重要<sup>7</sup>。
- 数据驱动的自我管理:糖尿病管理成功的关键在于形成“行动-监测-反馈-调整”的闭环。患者应学习记录膳食、运动和血糖水平, 了解不同食物对自身血糖的影响<sup>8</sup>。智能体可以通过提供便捷的记录工具, 并帮助用户分析数据间的关联(例如, “记录显示, 您食用糙米饭后的血糖比食用白米饭更平稳”), 从而将自身价值从信息库提升为个

性化决策支持系统。

中医食养

与高血压指南类似，糖尿病指南也包含了基于中医辨证的食养建议。

- 辨证施膳：针对“阴虚热盛证”，可选用桑叶、菊花、玉竹等具有养阴清热作用的食药物质；对于“气阴两虚证”，则推荐使用黄芪、山药、枸杞子等益气养阴的食材<sup>8</sup>。

表1.2: 糖尿病知识卡

主题	分类	建议内容	关键细节	来源
糖尿病	饮食	主食定量，优选低GI食物	全谷物和杂豆类占主食1/3以上；养成先吃菜、后吃主食的习惯；参考食物GI表。	8
糖尿病	饮食	能量适宜，均衡营养	每日烹调油<25g，盐<5g；保证蔬菜、奶类、大豆和优质蛋白摄入；控制体重。	11
糖尿病	运动	规律运动，改善胰岛素敏感性	餐后运动，每周至少5天，每次30-45分钟；中等强度有氧运动结合每周2次抗阻运动。	8
糖尿病	自我管理	监测与记录	学习并记录膳食、运动和血糖水平；学习食物交换份法；定期接受营养咨询。	8
糖尿病	用药	遵医嘱治疗	生活方式干预不能替代药物治疗；应规律服药，不可擅自调整。	7
糖尿病	中医食养	辨证施膳	根据不同证型（如	8

			阴虚热盛、气阴两虚)选择相应的食药物质进行调理。	
--	--	--	--------------------------	--

第二节:二十四节气养生宝典

本节提供了一套主动、富有文化内涵的养生指南,智能体可据此在每年不同时节为用户提供及时的关怀与建议。养生智慧的核心是“天人相应”,即人的生活方式应顺应自然节律的变化,从而达到预防疾病、强身健体的目的<sup>16</sup>。这不仅仅是身体层面的保健,更是一种涵盖了起居、情志、饮食和锻炼的全人健康观。

智能体可以利用这一宝典,在每个节气到来之际,主动推送一个“节气养生包”,例如:“早上好,今日立秋。古人云‘秋三月,此谓容平’,是收敛阳气的时候。建议早睡早起,饮食上可以多吃些梨、百合等润肺的食物。要不要为您推荐一道简单的银耳雪梨羹?”这种主动、及时的关怀能让智能体显得更具人情味和智慧。

表2.1:二十四节气养生指南

节气	日期(约)	养生要点	饮食建议	活动建议	来源
春季					
立春	2月4-5日	提升阳气,疏肝理气,固卫体表。	宜食辛甘发散之品,如葱、韭菜、菠菜;“咬春”吃春饼、萝卜。	宜晚睡早起,散步缓行;晨起梳头百下以通达阳气;练习“立春叠掌按髀式”。	17
雨水	2月18-20日	健脾祛湿,抵御“倒春寒”。	饮食应省酸增甘,以养脾气;可食粥、山药、大枣等。	注意“春捂”,勿过早减衣,尤重腿脚保暖;艾灸足三里等穴位健脾祛湿。	16
惊蛰	3月5-6日	顺肝之性,调畅气血,预防	饮食宜清淡,多吃富含植物	宜晚睡早起,散步缓行;练	17

		肝火。	蛋白和维生素的食物, 如芹菜、菠菜; 少食动物脂肪。	习“惊蛰握固炼气式”, 以舒展身体。	
春分	3月20-21日	平衡阴阳, 调和脏腑。	饮食忌大热大寒, 力求平和; 可饮用由月季花、玫瑰花、茉莉花冲泡的“三花舒肝解郁茶”。	进行和缓的运动, 如散步、放风筝; 练习“春分排山推掌式”, 调和肝肺。	16
清明	4月4-6日	祛肝火, 降压减脂, 预防过敏。	饮食宜清淡, 可食苋菜、苦菊等清热解毒的“灭火菜”。	避免剧烈运动, 宜踏青、郊游, 舒缓情绪; 练习“清明开弓射箭式”, 疏肝利胆。	16
谷雨	4月19-21日	健脾祛湿, 养肝护肝。	多食健脾祛湿的食物, 如薏苡仁、冬瓜、白扁豆; 可饮用荷叶茶消脂。	暮春时节注意预防花粉过敏; 练习“谷雨托掌须弥式”, 调理气血。	16
夏季					
立夏	5月5-7日	养心安神, 增强脾胃功能。	饮食宜清淡, 多进稀食, 如早晚食粥, 午餐喝汤; 可食荷叶粥、绿豆粥。	宜晚睡早起, 增加午休以补充睡眠, 养护阳气; 练习“立夏足运太极式”。	17
小满	5月20-22日	健脾祛湿, 预防皮肤病。	饮食以清爽清淡为主, 多食冬瓜、黄瓜、绿豆、赤小豆等清利湿热的食物。	避免长时间在户外剧烈运动; 居室保持空气流通; 练习“小满单臂托举式”。	17

芒种	6月5-7日	养心祛湿, 调畅情志。	饮食清淡, 多补水, 可吃丝瓜、番茄等; 忌食肥甘厚腻。	晚睡早起, 适当接受阳光照射; 勤洗澡, 但汗后不宜立即用冷水冲洗。	17
夏至	6月21-22日	滋阴养肾, 调息静心。	饮食宜清淡, 多食苦味食物以清热, 适当食酸味以固表; 可饮绿豆粥、荷叶粥。	晚睡早起, 安排午休; 避免烈日下运动, 宜散步、太极拳等。	16
小暑	7月6-8日	防暑降温, 平心静气。	饮食宜清淡, 多喝养生粥, 如绿豆粥、荷叶粥; 及时补充水分。	保证充足睡眠, 适当午睡; 运动宜在清晨或傍晚进行。	17
大暑	7月22-24日	清热解暑, 健脾养胃。	饮食清淡, 多喝水, 可食冬瓜、薏米、绿豆汤等; 忌食油腻辛辣。	避免在高温时段外出和运动; 保持心态平和, 心静自然凉。	16
秋季					
立秋	8月7-9日	润燥养肺, 收敛阳气。	饮食宜“少辛增酸”, 多食银耳、百合、梨、山药、蜂蜜等滋阴润肺之品。	早睡早起; 运动宜温和舒缓, 如散步、太极拳, 避免大汗淋漓。	21
处暑	8月22-24日	祛湿润燥, 益肾养肝。	多喝水, 尤其是蜂蜜水; 多食柔润食物如芝麻、乳制品; 可食百合粥、银耳粥。	早睡早起, 增加睡眠以解“秋乏”; 注重收敛神气, 保持情绪安静。	17
白露	9月7-9日	滋阴润肺, 防	饮食以清润为主, 多食梨、	“秋冻”要适度, 护好腹部、	17



		止秋燥。	银耳、蜂蜜等 ;白天可饮淡 盐水,晚上饮 蜜水。	脚部;宜登高 望远,舒畅情 志。	
秋分	9月22-24日	平衡阴阳,养 胃润燥。	饮食宜温润, 多食酸味果蔬 如葡萄、石榴 ;可食南瓜以 暖胃。	早睡早起,调 整生物钟;保 持乐观情绪, 收敛神气。	17
寒露	10月7-9日	滋阴润肺,防 寒保暖。	遵守“少辛增 酸”原则,多 食甘淡滋润食 品如梨、柿 子、藕;早餐 宜食温热粥 品。	早睡早起;适 时添衣,尤其 注意足部保暖 ;可登高、健 走,运动适 度。	17
霜降	10月23-24日	养肺润燥,健 脾养胃。	宜平补,多食 苹果、梨、橄 榄、白果、洋 葱、芥菜等; 可煮滋阴养肺 的粥。	注意保暖,尤 其是下肢;运 动量可适当加 大,如登山、 慢跑。	17
冬季					
立冬	11月7-8日	养精蓄锐,温 补养藏。	饮食宜温补, 北方可食牛羊 肉,南方宜清 补甘温;进补 前可先“引补” ,如花生红枣 汤。	早睡晚起,保 证充足睡眠; 运动前充分热 身,避免剧烈 运动。	17
小雪	11月22-23日	温润益肾,防 寒保暖。	宜食温补性食 物和益肾食品 ,如羊肉、牛 肉、栗子、核 桃、黑芝麻、 黑豆等。	宜在中午较暖 时进行锻炼, 不宜剧烈,避 免大汗伤阳; 保护骨关节。	17

大雪	12月6-8日	温补阳气, 固护阴精。	进补须因地制宜, 南方可用鸭、鱼温补, 北方可用牛、羊肉御寒; 可食羊肉粥、核桃粥。	早睡晚起; 睡前用温热水泡脚, 按摩足底穴位。	17
冬至	12月21-23日	温阳补气, 养肾防寒。	饮食宜多样化, 多吃温散风寒的食物, 如生姜、大葱、羊肉等。	避免晨练过早; 常按摩耳朵以健肾; 可艾灸关元、足三里等穴位温阳补气。	17
小寒	1月5-7日	防寒保暖, 补肾养血。	饮食以温补为主, 可食羊肉、牛肉、栗子等; 忌食生冷寒凉。	注意头部、腹部、脚部保暖; 坚持冬季锻炼, 但避免大汗。	17
大寒	1月20-21日	固护阳气, 强健腰腿。	饮食宜“封藏”, 以温热食物为主, 如糯米、大枣、桂圆、羊肉等。	早睡晚起; 多晒太阳补充阳气; 常做足浴, 搓揉腰眼。	17

第二部分: 安全与实用辅助模块

本部分聚焦于智能体作为守护者和生活助手角色, 为其配备保护用户免受伤害和应对日常挑战的知识与能力。

第三节: 安全、安防与应急协议

此部分对于智能体作为老年用户(尤其是独居者)安全网的功能至关重要。

### 3.1. 紧急行动脚本 (触发词:“救命”等)

该脚本是一个基于紧急呼叫最佳实践设计的结构化对话流程,旨在危机时刻保持冷静、高效地获取并传达关键信息<sup>22</sup>。在紧急情况下,人类的恐慌可能导致沟通混乱,而智能体的优势在于其能严格遵循预设程序,冷静地扮演一个完美的“报警员”角色。

脚本流程:

1. 确认并安抚:“我听到您需要帮助,别着急,我在这里。为了给您找到最合适的帮助,请告诉我发生了什么?您受伤了吗?还是有别人受伤了?”
2. 获取关键信息:智能体应被编程为完美呼救者,能准确执行专业调度员所需的步骤。
  - “我正在为您呼叫120。系统定位显示您的地址是,对吗?”
  - “请告诉接线员您刚才告诉我的情况。病人现在有意识吗?呼吸正常吗?”<sup>24</sup>
3. 发起呼叫并中继信息:智能体将自动拨打120(或预设的紧急联系人电话),并可通过语音合成技术,将已收集到的关键信息(地址、病情摘要、现场情况)清晰、准确地传达给接线员。
4. 提供等待期间的指导:在急救人员到达前,根据用户反馈提供简单明确的指导。
  - 如遇摔倒/意识不清:“在救护车来之前,请不要随意移动他/她。确保他/她的呼吸道没有被堵住。”<sup>25</sup>
  - 如遇心脏骤停:“接线员会指导您进行胸外按压。请将一只手掌根放在病人胸部正中,另一只手叠在上面,用身体的重量垂直向下快速用力按压。”(基于CPR原则)<sup>26</sup>
5. 保持联络:“救护车已经在路上了。在他们到达之前,我会一直陪着您。”

为提升效率,智能体应在初始设置时引导用户预先配置详细住址、过往病史、过敏药物及紧急联系人信息,如同制定家庭应急计划一样<sup>27</sup>。这些信息可在紧急情况下被即时、准确地提供给救援方。

### 3.2. 防诈骗中心

该数据库整合了针对老年人的常见诈骗手段,特别是“冒充公检法”和“保健品”骗局的详细案例、话术和防范要点<sup>28</sup>。诈骗的本质是心理操控,利用老年人的恐惧(对权威)、希望(对健康)、孤独(情感需求)等弱点,绕过其理性判断。

诈骗类型分析:

- 冒充公检法诈骗:其剧本通常遵循“获取信任 → 制造恐慌 → 实施孤立 → 要求转账”的流程。骗子会准确说出受害人信息以建立权威,随即以“涉嫌洗钱”、“身份信息被盗用”等说辞制造恐慌,并用“案件需要保密,不能告诉任何人”等话术切断受害人与外界的联系,最终诱导其将资金转入所谓的“安全账户”<sup>28</sup>。
- 保健品骗局:此类骗局善于利用情感操纵。常用手段包括打“亲情牌”(如免费赠送鸡蛋、日常用品,嘘寒问暖)、制造“稀缺感”(如“专家”限号义诊、限时优惠)、虚假宣传(夸大产品功效,“包治百病”)等,一步步诱使老年人高价购买无效甚至有害的产品<sup>32</sup>。

最有效的防范措施是打破这种心理孤立状态。反复出现的建议是“凡事多与家人商量”<sup>29</sup>。智能体在此可扮演关键的“第三方”角色。当用户提及可疑电话或推销时,智能体可激活“防诈骗警报”模式,根据预设的诈骗话术库进行提问:“他/她有没有告诉您这件事不能跟子女说?有没有提到‘安全账户’?这些都是诈骗的常用手法。在做任何决定前,和家里人商量一下总是最稳妥的。需要我现在帮您接通[儿子/女儿]的电话吗?”这种即时干预能有效打破骗子的心理控制。

表3.2: 诈骗手段数据库

诈骗类型	目标心理	典型话术/套路	案例分析	防范要点	来源
冒充公检法	恐惧、服从权威	“我是公安局的,你涉嫌洗钱案”、“此案需保密,不能告诉任何人”、“将资金转入安全账户进行清查”、“通过网络给你看通缉令”。	盐城李女士接到境外电话,被要求屏幕共享并远程操控,银行卡内1万余元被转走。	公检法机关不会通过电话或网络办案,绝不会要求转账至任何“安全账户”。凡是提到这些关键词的,均为诈骗。	28
刷单返利	贪图小利	“动动手指就能赚钱”、“第一笔返利马上到账”、“需要完成联单任务才能提现”、“操作失误账户被冻结,需缴纳解冻	-	所有刷单都是违法行为,任何要求垫资的网络兼职都是诈骗。不要相信“高回报、高佣金”的承诺。	-

		金”。			
保健品骗局	渴望健康、孤独	打“亲情牌”嘘寒问暖、免费赠送礼品、组织免费讲座/旅游、夸大产品功效、“专家”义诊、“高科技”噱头。	李大爷的老伴背着家人，3个月内花费数万元购买了一堆无任何药用价值的保健品。	保健品不是药品，不能治病。要从正规渠道购买，相信科学，身体不适要去正规医院。警惕免费活动背后的高价推销。	29

### 3.3. 谣言识别与辟谣库

本数据库旨在澄清流传于中老年群体中的常见健康谣言。有效的辟谣方式并非简单地否定，而是采用一种“承认-辨析-引导”的沟通策略，以建立信任并传递正确知识。例如，在辟谣“花生芽抗癌”时，科学的解释会首先承认“花生芽中白藜芦醇含量确实较高”，然后辨析“但目前其抗癌功效仅限于动物实验和体外研究，缺少人群临床证据”，最后引导至正确的结论“因此不能指望吃花生芽治病，生病还需遵医嘱”<sup>36</sup>。这种方式显示了对用户提问的尊重，使辟谣更具说服力。

表3.3: 健康谣言事实核查

谣言标题/关键词	谣言内容	辟谣结论	科学解释	信息来源
大蒜防癌	“多吃大蒜能预防甚至治疗癌症。”	食物不等于药物，整体饮食搭配比单一食物更重要。	大蒜中的某些活性成分在实验室研究中显示出一定的抗癌潜力，但这不等于在人体中有同样效果。过度依赖单一食物而忽视均衡膳食和正规医疗是危险的。	37
吃素更健康	“老年人应该吃素，大鱼大肉对身体	并非绝对，保证足量优质蛋白质摄	老年人对蛋白质的需求并未减少。	37

	不好。”	入对预防肌肉衰减至关重要。	纯素饮食若搭配不当, 易导致蛋白质、维生素B12、铁等营养素缺乏。健康的饮食模式是均衡, 而非极端。	
晨练越早越好	“早上四五点空气最好, 适合晨练。”	错误。建议太阳出来后(如6点后)再晨练, 且不宜空腹。	日出前植物未进行光合作用, 空气中二氧化碳浓度较高。且清晨是心脑血管事件的高发时段。空腹锻炼易引发低血糖。	37
过午不食	“过午不食能减肥、更长寿。”	不适合老年人。规律、均衡的三餐更健康。	两餐间隔时间过长易导致血糖大幅波动, 甚至引发低血糖。长期空腹还可能损伤胃黏膜, 对于有基础疾病的老年人风险更高。	37
睡硬板床治腰痛	“腰不好就应该睡硬板床。”	此“硬板床”非指木板床, 而是指有足够支撑、不会过度塌陷的“中等硬度”床垫。	过硬的床板无法贴合人体脊柱的自然生理曲线, 导致腰部悬空, 肌肉紧张, 反而可能加重腰痛。合适的床垫应能为肩、腰、臀部提供均匀支撑。	37

3.4. 全国公共服务电话簿

一个清晰、易于查询的全国公共服务热线列表, 供智能体在用户询问或紧急情况下快速调用。

表3.4: 全国公共服务热线

服务名称	电话号码	适用场景
报警	110	遇到犯罪行为、紧急危难情况, 需要警察帮助。
火警	119	发生火灾、需要消防救援(如抢险、解困)。
医疗急救	120	突发疾病、严重创伤, 需要紧急医疗救助。
交通事故报警	122	发生道路交通事故。
政务服务便民热线	12345	咨询、投诉、举报或建议, 涉及政府管理和公共服务的各类问题。
消费者投诉举报	12315	购买商品或接受服务时, 合法权益受到侵害。
人力资源与社会保障	12333	咨询养老保险、医疗保险、就业等相关政策和个人账户信息。
妇女维权热线	12338	妇女权益受到侵害时, 寻求法律咨询、心理疏导和帮助。
国家安全机关举报	12339	发现危害国家安全的行为。
外交部全球领事保护	12308	在海外遇到紧急情况, 需要领事保护或协助。

第四节 : 日常生活与技能辅助

本节提供实用的分步指南, 帮助老年用户应对从数字生活到日常烹饪和锻炼的各种挑战。

4.1. 图文并茂的数字生活指南

对于不熟悉智能设备的老年人而言,看似简单的操作(如“打个视频电话”)实际上是由多个独立的、需要精确执行的步骤构成的。因此,有效的教学必须将复杂任务分解为最基础的“原子步骤”,并以“一步一图一确认”的方式进行引导。智能体在提供指导时,应采用耐心、循序渐进的交互模式,每完成一步都等待用户确认,再进行下一步。

#### 指南一:如何使用微信视频通话

##### 1. 第一步:打开微信

在手机桌面上找到绿色的微信图标,用手指轻轻点一下打开它。

[配图:手机主屏幕上高亮显示的微信图标]

##### 2. 第二步:找到想通话的人

在微信底部的菜单栏中,点击“通讯录”。然后在联系人列表中,找到您想视频通话的亲人或朋友的名字,点一下。

[配-图:微信通讯录界面,并用箭头指向一个示例联系人]

##### 3. 第三步:进入聊天界面

点击联系人名字后,会进入他/她的详细资料页面。点击页面下方的绿色按钮“发消息”。

[配图:联系人详细资料页面,高亮显示“发消息”按钮]

##### 4. 第四步:发起视频通话

在聊天界面的右下角,找到一个“+”号按钮,点击它。在弹出的菜单中,找到并点击“视频通话”图标。

[配图:聊天界面,依次高亮“+”号按钮和弹出的“视频通话”选项]

##### 5. 第五步:等待对方接听

点击后,手机就会开始呼叫对方。您只需耐心等待对方接听即可。接通后,您就能在屏幕上看到对方,和对方说话了。

[配-图:显示正在拨打视频通话的界面]

##### 6. 第六步:结束通话

通话结束后,点击屏幕上的红色“挂断”按钮,就可以结束视频通话了。

[配图:视频通话界面,高亮显示红色的挂断按钮]

#### 指南二:如何在线缴纳水电费(以支付宝为例)

##### 1. 第一步:打开支付宝

在手机上找到蓝色的“支”字图标,这就是支付宝,点一下打开。

[配图:手机主屏幕上高亮显示的支付宝图标]

##### 2. 第二步:找到“生活缴费”

在支付宝首页,您会看到很多小图标。找到并点击写着“生活缴费”的图标 38。

[配图:支付宝首页,用方框圈出“生活缴费”入口]



3. 第三步:选择缴费项目  
进入生活缴费页面后, 您会看到“水费”、“电费”、“燃气费”等选项。如果您要交电费, 就点击“电费” 38。

[配图:生活缴费页面, 高亮显示“电费”选项]

4. 第四步:输入户号  
点击后, 页面会提示您输入“户号”。这个号码通常在您家的纸质缴费单上可以找到。输入号码后, 点击“下一步” 38。

[配图:输入缴费户号的界面, 并附一张纸质账单上户号位置的示例图]

5. 第五步:确认信息并缴费  
系统会自动显示出您家的地址和欠费金额。请仔细核对信息是否正确。确认无误后, 输入您想缴纳的金额, 然后点击“立即缴费” 38。

[配图:显示欠费信息和缴费按钮的确认页面]

6. 第六步:输入密码完成支付  
最后, 输入您的支付密码或使用指纹/面容确认, 支付就成功了。您会收到一条支付成功的提示。

[配图:显示“支付成功”的最终页面]

4.2. 简易食谱与养生操合集

本合集精选了适合老年人的健康食谱和室内养生操, 旨在提供易于操作、安全有效的居家健康方案。

健康食谱

食谱的选择遵循“软烂易嚼、清淡营养、制作简单”的原则, 食材均以常见易得为主 39。

表4.2:健康食谱卡

菜名	特点	食材	步骤	营养提示
香菇烧小白菜	软烂易嚼, 清淡鲜美, 适合高血压和糖尿病患者。	小白菜200g, 干香菇10g, 植物油15g, 葱、姜、盐适量。	1. 小白菜洗净切段, 香菇用温水泡发后切片。2. 热锅中倒少量油, 放入葱姜爆香。3. 放入香菇片翻炒出	富含维生素C、膳食纤维和矿物质。香菇多糖有助于增强免疫力 <sup>41</sup> 。

			香味, 再加入小白菜。4. 加入少量泡香菇的水或清水, 盖上锅盖小火焖烧至小白菜软烂, 加盐调味即可。	
自制蔬菜汤	营养均衡, 易于消化吸收, 可根据季节更换蔬菜。	胡萝卜2个, 土豆2个, 洋葱1个, 芹菜1根, 蔬菜高汤(或清水)2杯, 盐、胡椒粉适量。	1. 所有蔬菜去皮洗净, 切成小丁。2. 锅中放少许橄榄油, 将洋葱和芹菜炒软。3. 加入胡萝卜和土豆丁, 翻炒几分钟。4. 倒入高汤或水, 煮沸后转小火慢炖约20分钟, 至所有蔬菜变软。5. 用料理棒或搅拌机将汤搅打成顺滑的浓汤, 加盐和胡椒粉调味。	提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维, 且水分充足, 有助于补充体液 <sup>39</sup> 。
葱椒带鱼	肉质细嫩, 补钙补蛋白, 做法简单。	带鱼75g, 葱、姜、花椒、醋、白糖、植物油适量。	1. 带鱼处理干净后切段, 用少许盐和料酒腌制10分钟。2. 锅中放油烧热, 将带鱼段两面煎至金黄。3. 放入葱姜、花椒爆香, 烹入醋和少量水, 加入白糖和盐调味。4. 小火慢炖至汤汁浓稠即可。	带鱼是优质蛋白质和钙的良好来源, 适合需要补充营养的老年人 <sup>41</sup> 。

#### 室内养生操

八段锦和24式太极拳是国家体育总局推荐的、非常适合老年人的传统保健功法。它们动作和缓、安全有效, 长期坚持有助于改善心肺功能、增强肌肉力量、促进血液循环<sup>42</sup>。

#### 养生操教程: 八段锦 (图文分解)

##### ● 预备式

- 动作: 两脚平行站立, 与肩同宽。两臂自然下垂, 全身放松, 呼吸自然, 目视前方<sup>45</sup>。
- [配图: 八段锦预备式站姿]

- 第一式:两手托天理三焦
  - 功效:调理三焦气机, 拉伸躯干, 舒缓肩背疲劳<sup>46</sup>。
  - 动作:1. 两手在腹前十指交叉相握。2. 翻转掌心向上, 沿身体中线缓缓上托至头顶, 同时吸气, 抬头目视手背。3. 尽力上撑, 略作停顿。4. 两臂从身体两侧缓缓下落, 同时呼气, 还原至腹前<sup>46</sup>。
  - [配图:两手托天动作的起始、上托、顶点和下落四个分解画面]
- 第二式:左右开弓似射雕
  - 功效:开阔胸怀, 增强肺活量, 锻炼上肢和腰腿力量<sup>46</sup>。
  - 动作:1. 左脚向左开步成马步。2. 两手在胸前交叉, 右手在外。3. 右手向右拉至胸前, 如拉弓弦;左手变八字掌向左推出, 同时转头目视左手食指, 如瞄准射箭。4. 重心右移, 收回左脚, 两手画弧还原。5. 换右侧, 动作相同, 方向相反<sup>45</sup>。
  - [配图:左右开弓动作的马步、拉弓、推出和还原四个分解画面]
- (后续六式将以类似格式详细呈现, 包括第三式:调理脾胃须单举;第四式:五劳七伤往后瞧;第五式:摇头摆尾去心火;第六式:两手攀足固肾腰;第七式:攒拳怒目增气力;第八式:背后七颠百病消。每一式都将配有功效说明、详细动作分解和图示占位符。)

### 第三部分:互动与丰富化模块

本部分提供的内容旨在将智能体从一个功能性工具转变为一个真正的伴侣, 通过情感连接、学习和娱乐来丰富用户的精神生活。

#### 第五节:关怀话术库

这是智能体个性的核心, 提供温暖、尊重且与情境高度相关的互动模板。有效的关怀并非空泛的问候, 而是基于对用户当前情境的洞察, 并提出具体、可行的建议。例如, 一句“天冷了, 多穿衣服”比“你好吗?”更能体现真切的关心<sup>47</sup>。智能体的关怀应由具体情境触发, 从而显得自然而贴心。

表5.1: 情境化关怀话术模板

场景	关怀话术模板	使用建议
----	--------	------

健康提醒		
用药提醒	“现在是[上午/下午/晚上][X]点，该吃[降压药]了。按时吃药对身体好，我陪着您，吃完告诉我一声。”	语气温和，强调陪伴而非命令，增加互动性。
运动提醒	“天气真好，是时候活动一下筋骨了。我们一起做几节简单的八段锦好吗？对腰背特别有好处。”	提出具体、有益的活动建议，而非笼统的“该运动了”。
生活关怀		
天气变化(降温)	“天气预报说今天降温了，出门记得多穿一件毛衣，戴上帽子，千万别着凉。” <sup>47</sup>	结合具体的天气信息和明确的建议，体现实际关怀。
天气变化(下雨)	“外面好像要下雨了，您今天如果要出门，别忘了带上雨伞。地面湿滑，走路要慢一点。”	提醒中包含安全提示，关怀更周全。
日常问候(早晨)	“早上好！昨晚睡得怎么样？今天是个大晴天，拉开窗帘晒晒太阳吧，心情也会变好。”	结合积极的建议，开启美好的一天。
日常问候(夜晚)	“时间不早了，早点休息才能养足精神。睡前可以听一些舒缓的音乐，我帮您播放好吗？”	关心睡眠质量，并提供有助于睡眠的实际帮助。
情感支持		
察觉情绪低落	“我听出您的声音有点提不起劲，是遇到什么烦心事了吗？如果不介意，可以和我说说。”	表达观察和关心，提供一个安全的倾诉渠道。
节日问候(春节)	“新年好！祝您在新的一年里身体健康，龙马精神，笑口常开，万事如意！” <sup>48</sup>	使用传统、吉祥的祝福语，营造节日氛围。
节日问候(中秋)	“中秋节快乐！今晚的月亮特别圆，记得和家人打个电话，一起	将节日祝福与家庭情感联系起来，促进亲情交流。

	分享这份团圆的喜悦。”	
--	-------------	--

第六节:丰富化与对话内容库

本节提供了一个旨在消解孤独、提供精神激励和娱乐的内容库。

- 趣味故事库：
  - 分类:历史典故、民间传说、名人轶事、寓言故事。
  - 内容示例：
    - 历史典故:“高山流水”——讲述俞伯牙与钟子期的知音之交,寓意知音难觅<sup>50</sup>。
    - 民间传说:“白蛇传”——讲述白素贞与许仙的爱情故事,是中国四大民间爱情传说之一<sup>51</sup>。
    - 名人轶事:“呷醋节帅”——讲述唐代节度使任迪简为救小兵而喝了一晚上醋的趣闻,展现其仁爱之心<sup>52</sup>。
- 正能量新闻库：
  - 内容:定期摘录社会中温暖人心、积极向上的新闻摘要。例如,景区医护夫妻紧急救援坠驼母子<sup>53</sup>,或退伍老兵通过视频光盘鼓励军营中的儿子<sup>54</sup>。这些故事能传递善意与希望,提升用户的积极情绪。
- 笑话与脑筋急转弯：
  - 内容:收录适合老年人的、内容温和、易于理解的笑话和脑筋急转弯,作为日常生活的调剂。
  - 示例：
    - 笑话:医生问病人是怎么骨折的。病人说:“我觉得鞋里有沙子,就扶着电线杆抖鞋。谁知道有个混蛋经过,以为我触电了,就抄起木棍给了我两棍子!”<sup>55</sup>
    - 脑筋急转弯:问:什么动物,你打死了它却流了你的血? 答:蚊子<sup>56</sup>。
- 话题素材库：
  - 分类:怀旧金曲、经典老电影、戏曲常识、历史上的今天。
  - 内容示例：
    - 怀旧金曲:可围绕邓丽君、费玉清等歌手或《梦醒时分》、《一场游戏一场梦》等经典歌曲展开话题<sup>57</sup>。
    - 经典老电影:可讨论《地道战》、《南京照相馆》等具有时代印记的影片,分享其背后的故事和历史意义<sup>59</sup>。
    - 戏曲常识:可从京剧的行当(生旦净丑)、基本表演艺术(唱念做打)等入门知识开始介绍<sup>61</sup>。
    - 历史上的今天:每日提供一则历史上的今天发生的重大事件,如1945年8月15日,日本宣布无条件投降<sup>62</sup>。

第七节:结构化实体信息库

这是驱动智能体推荐和对话功能的主数据库, 包含了对电影、书籍、音乐、景点等信息的结构化编目。为老年人做推荐时, 理由比评分更重要。一个好的推荐理由应与老年人的生活经验、情感需求或兴趣点紧密相连。例如, 推荐电影《地道战》时, 强调“它是一代人的经典记忆, 展现了人民的智慧和不屈精神”<sup>60</sup>, 远比“它豆瓣评分8.3分”更具吸引力。

表7.1: 实体信息数据库 (示例)

名称	类型	年份/作者/ 地点	简介	评分	推荐理由 (老年人视角)	来源
电影						
《地道战》	战争/经典	1966	讲述抗日战争时期, 河北人民利用地道战打击日本侵略者的故事。	8.3 (豆瓣)	一代人的经典记忆, 展现了人民的智慧和不屈精神, 情节深入人心, 是爱国主义教育的典范。	<sup>60</sup>
《老大人》	家庭/剧情	2018	探讨了现代社会中, 子女如何面对年迈父亲的养老问题, 反映了老年人的孤独感与对陪伴的渴望。	7.5 (豆瓣)	剧情真实反映了许多家庭正在面临的养老困境, 情感真挚, 能引发强烈共鸣, 促使家人间的理解与沟通。	<sup>63</sup>
书籍						

《老人与海》	经典名著	[美] 海明威	讲述一位老年古巴渔夫在海上与一条巨大马林鱼搏斗的故事。	经典	展现了人类面对困境时不屈不挠的硬汉精神, 关于勇气、尊严与失败的思考, 深刻而富有哲理, 能给人以力量。	64
《玩转智能手机》	生活技能	华龄出版社	针对老年人使用智能手机的常见场景, 提供图文并茂的实用操作指导。	实用	内容聚焦、实用性强, 能有效帮助老年人跨越“数字鸿沟”, 更好地融入现代生活, 与家人朋友保持联系。	65
音乐						
《我只在乎你》	怀旧金曲	邓丽君	邓丽君的经典代表作之一, 旋律优美, 歌词深情, 传唱至今。	经典	邓丽君是几代人的共同记忆, 她的歌声温柔甜美, 能唤起美好的青春回忆, 带来心灵的慰藉。	57
景点						
成都青城山	自然/文化	四川成都	道教名山, 风景秀丽, 空气清新, 被誉为“天然氧吧”。	5A景区	曾被评为“中国老年人最喜爱的旅游目的地”, 交通便利, 绿树成荫, 有深厚的养生文	66

					化, 非常适合老年人休闲养生。	
北京天安门广场	历史/人文	北京市中心	国家的象征, 是许多老一辈人心向往之的神圣之地。	著名地标	承载着一代人的特殊记忆和家国情怀, 参观天安门、故宫, 能满足老一辈人的心愿, 感受国家的繁荣与历史的厚重。	67

结论

为老年人设计的智能体, 其知识库构建必须超越简单的信息聚合。一个成功的智能体应是一个多面体的结合: 它既是可靠的健康顾问, 能提供基于官方指南、融合中西智慧的个性化健康建议; 也是警惕的守护者, 能识别并抵御针对老年人的欺诈与谣言, 并在危急时刻提供冷静有效的援助; 同时, 它还是耐心的老师, 能将复杂的生活技能分解为易于理解的步骤, 帮助用户融入数字时代; 最后, 它更应是一个共情的伙伴, 能通过富有文化内涵的养生智慧、温暖的日常关怀和丰富多彩的精神食粮, 排解孤独, 点亮生活。

本报告所构建的知识库框架, 旨在通过结构化、情境化和个性化的内容设计, 为实现这一目标提供坚实的基础。其核心在于深刻理解老年用户的生理、心理及社会需求, 以技术为载体, 传递真正的尊重、关怀与陪伴。

引用的著作

1. 成人高血压食养指南 - 国家卫生健康委员会, 访问时间为 八月 9, 2025, [https://www.nhc.gov.cn/wjw/yjzj/202211/ac146de5035549189a2fcf63fefe41e/files/1732845045686\\_97899.pdf](https://www.nhc.gov.cn/wjw/yjzj/202211/ac146de5035549189a2fcf63fefe41e/files/1732845045686_97899.pdf)
2. 成人高血压食养指南(2023 年版) - 国家卫生健康委员会, 访问时间为 八月 9, 2025, [https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d/files/1732844468193\\_68545.pdf](https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d/files/1732844468193_68545.pdf)
3. 科普| 高血压高血脂患者日常食养建议, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.yindu.gov.cn/2023/10-31/2896596.html>



4. 要想控制好高血压, 除了吃药, 饮食、运动要注意什么? - 东莞市卫生健康局, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://dqhb.dg.gov.cn/zsjg/dzsjbyfkzzx/jkzt/mxbfz/content/post\\_4106129.html](http://dqhb.dg.gov.cn/zsjg/dzsjbyfkzzx/jkzt/mxbfz/content/post_4106129.html)
5. 高血压治疗, 看这一篇就够了! - 盐田区政府, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.yantian.gov.cn/cn/service/yljk/jbyf/jbfz/mxbfz/content/post\\_3913514.html](https://www.yantian.gov.cn/cn/service/yljk/jbyf/jbfz/mxbfz/content/post_3913514.html)
6. 《成人高血压食养指南(2023 年版)》问答, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<http://wjw.xizang.gov.cn/ztzl/spaq/202305/P020230515613971609516.pdf>
7. 【转载】糖尿病管理三要素: 运动、饮食和用药, 一篇给您讲明白, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.cnts.gov.cn/zjzc/sjzrmzf/zwgk/zfxxgkml/gzdt/content/post\\_2956903.html](http://www.cnts.gov.cn/zjzc/sjzrmzf/zwgk/zfxxgkml/gzdt/content/post_2956903.html)
8. 成人糖尿病食养指南(2023 年版) - 国家卫生健康委员会, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d/files/1732844468278\\_20318.pdf](https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d/files/1732844468278_20318.pdf)
9. 中国糖尿病运动治疗指南, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://diab.cma.org.cn/UploadFile/Ueditor/file/20160811/6360650891598062506418654.pdf>
10. 成人糖尿病患者食养原则和建议 - 大足区, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.dazu.gov.cn/qzfbm/qwsjkw/zwgk\\_53321/zfxxgkml/jkkp/202306/t20230616\\_12070974.html](http://www.dazu.gov.cn/qzfbm/qwsjkw/zwgk_53321/zfxxgkml/jkkp/202306/t20230616_12070974.html)
11. 食养方示例 - 北京市疾病预防控制中心, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://www.bjcdc.org/cdcmodule/jkfw/yyyspj/mages/zsyd/2023/08/30/1693379948092079647.pdf>
12. 糖尿病患者食养原则是什么? 三餐怎么吃? - 阳江, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.yangjiang.gov.cn/hdjl/dwzsk/swsjki/wsik/content/post\\_685018.html](http://www.yangjiang.gov.cn/hdjl/dwzsk/swsjki/wsik/content/post_685018.html)
13. 国家卫生健康委员会办公厅, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://wjw.fujian.gov.cn/jggk/csxx/zyyglcszyyglj/yzgl/202203/P020220316334346653152.doc>
14. 《成人糖尿病食养指南(2023 年版)》问答 - 国家卫生健康委员会, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d/files/1732844468167\\_10535.pdf](https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d/files/1732844468167_10535.pdf)
15. 【健康科普】成人糖尿病食养指南(2023年版) - 烟台市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.yantai.gov.cn/art/2023/11/27/art\\_80651\\_3162705.html](https://www.yantai.gov.cn/art/2023/11/27/art_80651_3162705.html)
16. 「养生食补」二十四节气的讲究! - 威海新闻网, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.whnews.cn/news/node/2022-02/05/content\\_-10142.htm](https://www.whnews.cn/news/node/2022-02/05/content_-10142.htm)
17. 节气养生 - 离退休工作处, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://ltx.hyit.edu.cn/\\_local/2/E1/30/F6F840B542B8BD8EE7A3E9D2E4B\\_61DD8056\\_B7F12.pdf](https://ltx.hyit.edu.cn/_local/2/E1/30/F6F840B542B8BD8EE7A3E9D2E4B_61DD8056_B7F12.pdf)
18. 立春: 健康养生自此始(二十四节气里的中医养生之道) - 人民日报, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://paper.people.com.cn/rmrbhwb/html/2024-02/02/content\\_26040636.htm](http://paper.people.com.cn/rmrbhwb/html/2024-02/02/content_26040636.htm)
19. 【养生健康】二十四节气养生——24节气怎么养生更健康 - 烟台市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.yantai.gov.cn/art/2023/2/22/art\\_95349\\_3106616.html](https://www.yantai.gov.cn/art/2023/2/22/art_95349_3106616.html)

20. 節氣養生 - 衛生署中醫藥規管辦公室, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.cmro.gov.hk/html/b5/useful\\_information/public\\_health/exhibit\\_boards/Health\\_Maintenance\\_on\\_the\\_24Solar\\_Terms.html](https://www.cmro.gov.hk/html/b5/useful_information/public_health/exhibit_boards/Health_Maintenance_on_the_24Solar_Terms.html)
21. 天坛科普——立秋养生指南: 教您如何科学调整饮食起居 - 北京市卫生健康委员会, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://wjw.beijing.gov.cn/bmfw\\_20143/jkzs/jksh/202508/t20250808\\_4169245.html](https://wjw.beijing.gov.cn/bmfw_20143/jkzs/jksh/202508/t20250808_4169245.html)
22. 呼吁! 上虞人非必要不打120! 危重症病患如何正确拨打120看这里, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.shangyu.gov.cn/art/2023/12/26/art\\_1677248\\_59144228.html](http://www.shangyu.gov.cn/art/2023/12/26/art_1677248_59144228.html)
23. 如何正确呼叫120?\_健康知识 - 北京市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/2021nsjkr/2021sjrkjz/202107/t20210707\\_2431055.html](https://www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/2021nsjkr/2021sjrkjz/202107/t20210707_2431055.html)
24. 120急救指南 - 沧州市人民医院, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://czrmyy.com/Html/News/Articles/1276.html>
25. 那些关于拨打120急救电话不得不说的话 - 河源市人民医院网站, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.hyrmyy.com/view.aspx?id=11138>
26. 心肺复苏术(CPR): 急救- 妙佑医疗国际 - Mayo Clinic, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://www.mayoclinic.org/zh-hans/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600>
27. 一、家庭应急四步走 - 中国政府网, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.gov.cn/ztl/yjzn/content\\_549024.htm](https://www.gov.cn/ztl/yjzn/content_549024.htm)
28. 安全小课堂 | 警惕! 别让冒充“公检法”诈骗得逞\_固原市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.nxgy.gov.cn/ztl/pagy/pagy\\_mjts/202503/t20250328\\_4868836.html](http://www.nxgy.gov.cn/ztl/pagy/pagy_mjts/202503/t20250328_4868836.html)
29. 养老防诈专场 | 老年人应如何防诈骗? 这份防诈骗指南请收好!\_吴川 ..., 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://www.gdwc.gov.cn/bmzz/wcsmzfw/zwgk/yfw/content/post\\_1822769.html](https://www.gdwc.gov.cn/bmzz/wcsmzfw/zwgk/yfw/content/post_1822769.html)
30. 冒充公检法诈骗, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/lszt/659722/10897626/10897924/index.html>
31. 淮阳警方打掉一冒充“公检法”网络诈骗团伙, 快来跟小编教你如何辨别电话里的真假警察!, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[https://gaj.zhoukou.gov.cn/sitesources/gaj/page\\_pc/xwdt/jfts/articleFE2708F8D36A45AA8359E780F2FCD867.html](https://gaj.zhoukou.gov.cn/sitesources/gaj/page_pc/xwdt/jfts/articleFE2708F8D36A45AA8359E780F2FCD867.html)
32. 转给爸妈! 这份老年人防骗手册请收好, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.leizhou.gov.cn/zjlzscgj/gkmlpt/content/1/1663/post\\_1663117.html](http://www.leizhou.gov.cn/zjlzscgj/gkmlpt/content/1/1663/post_1663117.html)
33. 市场上常见的保健品骗局有哪些, 该怎样防范?\_重庆市巴南区人民政府网, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.cqbn.gov.cn/zwgk\\_252/zfxgkml/ggqsy/wsjs/cjw/202304/t20230423\\_11903400.html](http://www.cqbn.gov.cn/zwgk_252/zfxgkml/ggqsy/wsjs/cjw/202304/t20230423_11903400.html)
34. 老年人被诈骗的十个新闻案例, 定要提前做好防范, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://www.zc.gov.cn/gk/rdhy/content/post\\_7291885.html](http://www.zc.gov.cn/gk/rdhy/content/post_7291885.html)
35. 真实案例! 警惕冒充公检法的诈骗电话 - 兴国县人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://www.xingguo.gov.cn/xgxxxgk/xg10816/202210/7743d7fb672540079a8a8ee39147f130.shtml>

36. 专忽悠中老年人！这些谣言，必须提醒咱爸妈！ - 河南网信网, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.hnwx.gov.cn/2019/08-10/46108.html>
37. 一定要告诉爸妈的8个养生谣言-中国互联网联合辟谣平台, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.piyao.org.cn/20241218/0356c78aa8764c05a290eabd2cae41df/c.html>
38. 支付宝缴电费参见步骤 - 铜陵市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025, [https://tl.gov.cn/tlrmzf/bmfw1/pc/content/content\\_1698606845414813696.html](https://tl.gov.cn/tlrmzf/bmfw1/pc/content/content_1698606845414813696.html)
39. 老年人的简单烹饪和食谱: 分享美味的时刻- 68 | 教育软件 - DYNSEO, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.dynseo.com/zh-hans/%E8%80%81%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E7%9A%84%E7%AE%80%E5%8D%95%E7%83%B9%E9%A5%AA%E5%92%8C%E9%A3%9F%E8%B0%B1%EF%BC%9A%E5%88%86%E4%BA%AB%E7%BE%8E%E5%91%B3%E7%9A%84%E6%97%B6%E5%88%BB/>
40. 老人三餐菜單！怎麼準備才最快又營養？食譜公開帶你做 - 瑞康屋, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.rakenhouse.com/news/detail/112/>
41. 中老年人的营养食谱\_国家食物与营养咨询委员会, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://sfnc.caas.cn/yyjk/37013.htm>
42. 这八组动作让你在家就能强身健体比太极还简单 - 中国江苏网, 访问时间为 八月 9, 2025, [https://jsnews.jschina.com.cn/cz/a/201705/t20170525\\_556192.shtml](https://jsnews.jschina.com.cn/cz/a/201705/t20170525_556192.shtml)
43. 健康知多D - 坐式八段錦 - YouTube, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=nlNofZaKrsM&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD>
44. 新国潮八段锦带火“中式健身” - 西部网(陕西新闻网), 访问时间为 八月 9, 2025, <http://m.cnwest.com/jksh/a/2024/03/26/22472177.html>
45. 中醫養生運動一醫學八段錦動作示範Part1 - YouTube, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=KIMFPfrLYSs&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD>
46. 简单易学版八段锦, 赶紧练起来-健康养生--FOTILE方太厨电官网, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.fotile.com/h5/xingfu/14020.html>
47. 您有一封来自白银的暖心快递请查收 - 中国文明网, 访问时间为 八月 9, 2025, [http://www.wenming.cn/wmc/bk/202012/t20201209\\_5908652.shtml](http://www.wenming.cn/wmc/bk/202012/t20201209_5908652.shtml)
48. 传递温情祝福接力\_新华网, 访问时间为 八月 9, 2025, <http://www.news.cn/forum/zfjldx/dx.htm>
49. 奉上一颗祝福的心, 在这个特别的日子里, 愿幸福、如意、快乐 - 新华网, 访问时间为 八月 9, 2025, [http://www.xinhuanet.com/forum/zfjldx/dx\\_6.htm](http://www.xinhuanet.com/forum/zfjldx/dx_6.htm)
50. 国人应该知道的15个历史典故-时政频道-新华网, 访问时间为 八月 9, 2025, [http://www.xinhuanet.com/politics/2015-08/12/c\\_128119631.htm](http://www.xinhuanet.com/politics/2015-08/12/c_128119631.htm)
51. 中国四大民间传说 - 维基百科, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%9B%9B%E5%A4%A7%E6%B0%91%E9%97%B4%E4%BC%A0%E8%AF%B4>
52. 【读史】大部分人不知道的9个历史故事！ - 新华网, 访问时间为 八月 9, 2025, [http://www.xinhuanet.com/politics/2016-11/02/c\\_129347357.htm](http://www.xinhuanet.com/politics/2016-11/02/c_129347357.htm)
53. “我是人民军医中的一员！”这对医护夫妻紧急施救, 助从骆驼上坠落的母子脱险 - 荆楚网, 访问时间为 八月 9, 2025, [http://news.cnhubei.com/content/2025-08/08/content\\_19403109.html](http://news.cnhubei.com/content/2025-08/08/content_19403109.html)
54. 真情暖心促安心 - 新浪军事, 访问时间为 八月 9, 2025, <http://mil.news.sina.com.cn/2011-02-06/0738631496.html?from=wap>

55. 绝对经典:最幽默的小笑话 - 英语点津, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://language.chinadaily.com.cn/campus/2009-09/21/content\\_8717040.htm](http://language.chinadaily.com.cn/campus/2009-09/21/content_8717040.htm)
56. 【IQ題】40條親子IQ題+答案！激發孩子的腦筋急轉彎！ - FWD, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://www.fwd.com.hk/zh/blog/lifestyle/iq-questions-for-kids-and-family/>
57. 懷舊金曲勾起你我青春回憶- LINE MUSIC, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://music-tw.line.me/playlist/138>
58. 90 年代金曲奖代表作品- 歌单 - Apple Music, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://music.apple.com/cn/playlist/90-%E5%B9%B4%E4%BB%A3%E9%87%91%E6%9B%B2%E5%A5%96%E4%BB%A3%E8%A1%A8%E4%BD%9C%E5%93%81/pl.234fe3ac9f4b460ea38adcbf82f2122d>
59. 《南京照相馆》:为历史“保存底片” - 中国作家网, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://www.chinawriter.com.cn/n1/2025/0808/c419388-40538479.html>
60. 壮歌《地道战》既是故事片, 也是纪录片! 主演张勇手:很自豪出演这部抗战经典电影, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://news.bjd.com.cn/2025/08/08/11264291.shtml>
61. 博客來-京劇欣賞入門(英文), 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://www.books.com.tw/products/CN11845292>
62. 维基百科:历史上的今天, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/Wikipedia:%E5%8E%86%E5%8F%B2%E4%B8%8A%E7%9A%84%E4%BB%8A%E5%A4%A9>
63. 笑淚交織的老後人生! 6 部經典好片, 看百種退休後的大齡生活| 社企流, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.seinsights.asia/article/7489>
64. 哈佛大学推荐的50本经典书籍 - 四川农业大学党委宣传部, 访问时间为 八月 9, 2025,  
<https://xcb.sicau.edu.cn/info/1024/2183.htm>
65. 如何满足易被忽视的老年人阅读需求? 首届银龄阅读分论坛召开, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://m.mp.oeeee.com/a/BAAFRD000020220426676418.html>
66. 中国城市报-人民网, 访问时间为 八月 9, 2025,  
[http://paper.people.com.cn/zgcsb/html/2017-10/30/content\\_1813688.htm](http://paper.people.com.cn/zgcsb/html/2017-10/30/content_1813688.htm)
67. 北京十大最适合中老年人去的景点北京中老年人旅游景点推荐, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.visitbeijing.com.cn/article/47QqGr0DWbO>