

居家环境中的危险,你消除了吗

◎范恬宇

家被认为是“安全的港湾”,然而居家环境中的危险因素导致的伤害屡见不鲜。研究显示,老年人和儿童的伤害有一半以上是在家中发生的,主要与不安全的居家环境有关,相关情况有:存在障碍物的通道、湿滑或不平坦的地面、昏暗的灯光、卫生间无扶手、常用物品摆放不合理等。预防居家意外伤害,最好注意六个要点:

1. 保持通道无障碍

老年人普遍反应变慢、视力减退,当环境突然改变时,往往不能正确判断环境状况及障碍物。比如,注意不到地面存在障碍物,或者在跨越地面障碍物时,因抬腿高度不够而被绊倒。

因此,为避免绊倒,应坚持居家环境无障碍:楼梯、走廊、过道不要堆放杂物;电线、电话线不要从通道地面经过;房间之间不要设置门槛。此外,应给家里的猫、狗等宠物戴上响铃。

2. 注意地面防滑

地面光滑、湿滑是最常见的危

险环境。为预防滑倒,家中地面应使用防滑材质;若地面较滑,应进行防滑处理,如涂敷防滑液、粘贴防滑贴纸等。使用地垫和地毯的家庭,应保持其平整、不卷曲,且能始终固定在地面上。

厨房、卫生间是跌倒发生的重要区域,若水或油渍溅到地面上,一定要及时擦干。在浴室地面或浴缸里,应铺设防滑垫。

3. 窗户楼梯须防护

居住高层住宅的家庭应该在阳台或者房间的窗户上安装安全锁扣,确保不易打开。在阳台窗户周边不能堆物,防止老年人晾晒衣物时物品从高空坠落。

家中有楼梯的家庭一定要在楼梯边安装扶手,不能在楼梯间堆放鞋子、书籍等杂物,避免上下楼梯发生绊倒而导致坠落发生。

4. 空间照明要充足

家中的照明一定要充足,很多伤害的发生是因为光线不足,导致不能及时发现危险因素,尤其是在楼梯和通道等空间。

灯的开关应安装在易于触及的地方,也可使用声控或感应式开关。为避免夜间如厕时发生意外,可在卧室安装一个小夜灯。

5. 家具设施要适宜

家中的桌椅等家具尽量使用不带脚轮的,或者有脚轮锁止功能的。家具应采用各个角都是圆角的设计而不是直角,或者采用软性材质如泡沫等作为保护垫包在角上,一旦发生磕碰不会导致严重的伤害。

家中还应适当加装或加放一些辅助设施,比如:在卫生间和浴室安装扶手,以帮助起身和站立。

6. 触手可及常用物

家中的常用物品应放在伸手就可以拿到的地方,高度以在腰部和头部之间为宜。

如果常用物品摆放过高,就需要登高取物,容易跌落,尤其把椅子当梯子使用是非常危险的;如果常用物品摆放过低,会经常需要弯腰或下蹲取物,直身或站立时容易因头晕眼花而跌倒。

老人可常食 大豆制品

◎宋鹏坤

关爱老人是中华民族的优良传统。我们应该关注老人营养的每一个细节,这回就说说大豆对老年人身体健康的作用和影响。

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆含有丰富的蛋白质(35%~40%),必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆脂肪含量为15%~20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,且消化率高,还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极的作用,还可以降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

在我国的有关膳食指南中,鼓励老年人经常食用大豆及其制品。膳食指南推荐老年人每天食用15g大豆,折算出的豆制品食用量,像常见的北豆腐是44g、南豆腐84g、素鸡32g、豆腐丝24g、豆腐干33g、豆浆220g、豆腐脑400g。建议老年人每周将这些豆制品轮换着食用,与其他食材一起制作,如豆腐烧海带、青菜木耳豆干、千张丝菌菇汤、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆的蛋白质和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人和心血管疾病患者饮用。不过豆浆还不能代替牛奶,因为豆浆的钙、维生素B2、锌、硒都低于牛奶,因此建议每天豆浆和牛奶都饮用。家庭自制豆浆时要注意,生豆浆或者未煮开的豆浆中含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此在制作时一定要将豆浆煮熟、煮透。

爬楼梯有助长寿

◎张佳欣

根据近日在2024年欧洲心脏病预防协会年度大会(EAPC)上发表的一项研究,爬楼梯与更长寿命之间存在相关性。论文作者索菲·帕多克博士表示,如果在走楼梯还是坐电梯中选择,最好是选走楼梯,因为这对心脏有好处。

研究表明,即使是短暂的身体活动也会对健康产生有益影响,短时间爬楼梯应该是一个可以融入日常生活、容易实现的活动。

心血管疾病在很大程度上可以通过体育锻炼等活动来预防。爬楼梯是一种实用且容易实现的体力活动形式,但往往被忽视。这项研究调查了爬楼梯作为一种体力活动形式,能否在降低心血管疾病和过早死亡风险方面发挥作用。

与不爬楼梯相比,爬楼梯可使因各种原因死亡的风险降低24%,因心血管疾病死亡的可能性降低39%。爬楼梯还可以降低心脏病、心力衰竭和中风等心血管疾病的风险。



立夏之后老人要注意养心护心

◎王美华

正是立夏时节,万物悄然透出初夏的气息。

实际上,立夏并不等于入夏,如果按照气候学的标准,只有日平均气温稳定升达22摄氏度以上时,才算真正进入夏天。因此,气温仍然多变、昼夜温差大,“捂”或“不捂”还要看天行事,以免着凉。中医认为,春季到初夏阳气渐盛而阴寒未尽,老人穿衣切勿贪凉,应根据天气变化及时增减衣服,减衣时要先减上衣、后减下衣,以助阳气的升发。

在中医看来,立夏之后天气变热,人体消耗量增加,水分丢失较多,易造成明显的上火、失液情况,而樱桃、青梅、枇杷有生津止渴、促进消化、增进食欲等功效,适当食用这样的新鲜蔬果,既可满足所需营养,补充人体丢失的水分,又能消热解暑。此外,立夏后饮食宜清淡,应以营养丰富、易消化、富含维生素的食物为主,忌辛辣油腻,少贪凉,可适当增加绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等稀粥以补充液体,也可适当饮用酸梅汤、菊花茶等清凉饮料,同时适量地补充蛋白质,以达到“正气充足,

邪不可干”的境界。

古人云:“四月谓之初夏,气序清和,昼长人倦。”农历四月被称为“乏月”,既是指人困倦慵懒的疲乏,也是指粮青黄不接的匮乏。按照古人的说法,立夏后是“祝融司令继芳春”,火神祝融开始掌管时令了,天气开始体现一个“火”字。

中医认为,夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应,故夏季与心气相通。立夏代表着一年中阳气最盛时期的来临,心阳最为旺盛,养生保健应顺应季节的变化而为之,重点养心护心。

传统中医认为,“暑易伤气”“暑易入心”,此时要重视精神的调养,尤其是老年人要有意识地进行精神养护,保持神清气和、心情愉快的状态,安闲自乐,切忌大悲大喜,戒躁戒怒,以免伤心、伤身、伤神。立夏之时,绘画、书法、弹琴、下棋、种花等都可以调节精神,平抑心火,有助于保持心情舒畅。

立夏之后,昼长夜短愈加明显。中医认为,人生天地之间,应当顺应自然界此时阳盛阴衰的变化,

可适当晚睡早起,以接受天地的清明之气。《黄帝内经》记载:“阳气尽则卧,阴气尽则寐。”也就是说,在夜晚的子时(晚上11点至凌晨1点),当阴气最盛、阳气初生时,人们应该熟睡,以利于肝脏的养护和身体的整体健康;在一天中阳气最盛的午时(上午11点至下午1点),人们应该休息一会儿,以便补充精力、提神醒脑。不过,午睡的时间不宜太长,30分钟即可,即使没有睡意也可以闭目养神。

立夏后随着气温升高,人容易出汗,此时若怕热贪凉,缺乏运动,反而会出现很多不适症状。因此,可适当加强运动,提高身体的新陈代谢,有利于调畅气机。运动方式上,老人可选择快走、慢跑、游泳、八段锦、太极拳等慢节奏的有氧运动,活动强度以不感到疲惫为宜,切忌过度运动,以免大量出汗。中医认为,汗为心之液,汗出过多易伤阳气,因此要避免剧烈运动导致大汗淋漓,运动后应适当饮温水或盐水,补充体液。同时,注意不要贪凉,不要喝冷饮,避免损伤脾胃阳气。