

# 让老人出行多点安心



**编者的话:**数据显示,今年年底我国老年人口总量将突破2亿,除了老龄化带来的健康问题,老人的出行安全也是大家关注的社会热点。据统计,每年因交通事故死亡的人数中,老人排在了第二位,其中跌倒是老人意外伤害的首要原因。老年人外出时如何才能保障安全?《生命时报》记者采访了卫生部老年医学研究所原所长、老年医学专家高芳堃和中国中医科学院西苑医院康复理疗科副主任医师庄平,为老人总结出一个安全出行指南。

## 出行时间 早九午三较安全

老年人习惯早起出门遛弯儿、晨练,殊不知,这个时间点可是老人健康的“潜在杀手”。

高芳堃指出,老年人由于身体机能出现老化现象,晨起后短时间内肌肉、四肢等运动器官还处于松弛状态,心跳和呼吸缓慢,代谢水平较低,肢体反应慢,灵活性差。这时无论是遛弯儿还是晨练都很容易发生摔、碰、扭伤等意外。“尤其到了冬天,更不提倡老人清晨出门,特别是患有心脑血管疾病的老人。”庄平告诉记者,冬天早晨的气温低,如果老人不注意,很容易导致血管剧烈收缩、心律失常,诱发心脑血管疾病,危及健康和生命。临床医学研究发现,上午9时,心脏病发作的概率比下午1时要高出3倍,早晨起床后的几小时是心脏病发作的高峰期。从环境因素考虑,无论是秋冬还是夏季,早上的空气并非你想象那般清新。相反,清晨大气相对静止,各种废气不易扩散,是一天中空气污染较为严重的时段。

因此,两位专家共同提醒,老年人出门最好选在太阳出来后的九点钟,这段时间少了空气污染、疾病高发这两个危险因素,为出行加了一道“健康保险”。高芳堃指出,九点钟出门还有一个好处就是躲开了上班高峰期,坐车不挤,可减少跌倒、摔碰等意外发生。

“如果不是紧急事情,尽量不要外出,如果有事需要早晨出门,一定要做好防护。”高芳堃说,冬天戴上口罩和帽子,穿暖和一些,有脑血管疾病的老人吃完饭别马上出门,否则容易因大脑、心脏供血不足而引发疾病。下午三四点钟同样具有以上所说的所有优势,也是老人外出的首选时间。

## 意外伤害 步行出门防摔跤

在老人经常遇到的意外伤害中,跌倒排在第一位。据估算,我国每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒,老年人跌倒死亡率随年龄增加急剧上升。庄平指出,老年人跌倒会造成严重的伤害,包括髋关节等部位骨折、硬脑膜下出血、软组织伤害或头部外伤。另外,有些老人会因为害怕再次跌倒,而限制自我活动,渐渐失去了独立活动的的能力,不仅让身体功能愈来愈差,也造成

家人的负担。因此老人步行出门,需要特别警惕。

老人出门,一双防滑的厚底鞋不可少,它不仅可以有效预防跌倒,穿着也很舒服。衣着方面也应注意,裤腿不要太长,衣服尽量宽松。尽量避免穿高跟鞋,鞋底过于柔嫩以易滑倒的鞋,鞋跟高度可在1.5厘米~2厘米,尽可能选择底部带有纹理的防滑鞋。不同于年轻人的气血旺盛,老年人容易疲劳,

活动量过大会出现头晕眼花、呼吸短促、心跳加快等。因此,老人走路不宜太快。如果行走不稳,最好使用拐杖,尽量不走坑洼水塘、覆有落叶果皮和路况不好的小路,遇到下雨下雪天,外出时尽量减少步行。一旦老人在外面发生跌倒,最好赶紧向路人求救。另外,过马路时一定要走人行横道,跟着人群走,尽量绕开车多、人多的地方,尤其在十字路口处,先看清周围情况再行动。

## 携带物品 随身带张联系卡

高芳堃提醒老人,无论出门遛弯还是远游,以下5种物品最好随身携带。

- 1.联系卡。上面写清楚老人的姓名、家庭住址、联系人电话以及疾病史、服药史,方便迷路或发生意外时,别人能及时联系到老人家属。
- 2.方便药盒。心脑血管患者容易出现突发

状况,这部分人应随身携带药盒,里面装上硝酸甘油、降压药等急救药品,并且附上小标签和服用说明,发生危险时可以在最短时间内得到救治。

3.拐杖。给老人准备一根拐杖可以有效预防跌倒,尤其是对腿脚部不灵便的老人。

4.老花镜、助听器。上了年纪,一般都会出

现眼花、耳聋的症状。他们很可能看不清地上的香蕉皮而摔倒,听不见身边的车辆声发生意外,这时,老花镜和助听器就可以帮上忙。

5.老人手机。给老人买一个大屏幕的专用手机,设置几个常用号码的快捷键,如120、110,以及子女的联系号码,一旦发生意外,只要老人意识清楚、手脚能动,就能在第一时间自救。

## 出行方式 老年代步车,危险

老人出门所选的交通工具无非有这么几种:自行车、公交车、地铁、代步车和自驾车,无论选择哪一种,都应遵循量力而行、遵守规则、安全第一的原则。

骑自行车别载重物、靠边行。在庄平看来,随着年龄的增加,老人眼神不好使,反应变慢了,灵活度、平衡力也差一些,不太适合自行车这种对平衡力要求比较强的交通工具,一旦需要紧急停车、转弯时,很容易出现意外。统计发现,老人因骑车摔倒、被机动车撞倒的事情经常发生。高芳堃补充说:“身体较好的60多岁老人可以骑,70岁以上的老人就尽量不要骑车了。”为了防止意外发生,骑车时也不要载重物、带人,要靠边骑。

乘公交、地铁抓牢扶手。如果离公交车或地铁还有一段距离,或者赶不上这一趟

车,千万记住不要着急追赶车辆。一是因为着急容易跌倒,二是急火攻心,有脑血管疾病的老人很容易在这个时候发生危险。老人乘车时还要注意,抓紧扶手或椅背,以免突然出现急刹车而摔倒、碰伤;等车停稳后再起来;身体不适时,学会请别人给自己让座,礼貌地说:“请让我坐一会儿好吗?谢谢。”听到这句话,相信大多数人都会站起来。

改装代步车最好别用。高芳堃介绍,老年代步车严格来讲属于医疗器械,服务于行动不方便或有疾病的老人,不允许在机动车道路行驶,但如今马路上的老年代步车主要是指以蓄电池或者燃油驱动的非法规组、拼装的三轮车或四轮车。这些车虽然挂的是代步车的牌子,但内部刹车、油门却一应俱全,完全是机动车的配置。中消协发布预警,这种代

代步车存在严重安全隐患。首先,这种车起步猛、底盘轻,特别容易发生倾斜。刹车零件容易损坏,紧急情况下难以保证安全停车。同时,这些车没有任何安全防护措施,危险系数极高。因此,老人最好不要买、不要坐,更别自己开。

自驾车前先体检。如今开车的老人越来越多,但庄平指出,人的年纪大了,身体的灵活性和反应能力随之降低,再加上不少老年人有慢性病,都会影响到开车的安全性。因此,要获取开车的资格证,身体运动功能、心血管疾病、神经系统疾病方面以及听力、视力的检查要达到要求。患有高血压、心脏病等疾病的老人最好不要独自开车上路,尤其是服药期间,一旦发现身体状况不适,千万不要开车。另外,老年司机每年都应检查听力、视力,并进行体检。

(据《生命时报》)

## 腌酸菜,加片维C 可减少亚硝酸盐的生成

冬天一到,酸菜成了饭桌上的常见菜肴。酸菜清新爽口,但其中的致癌物亚硝酸盐也一直让人担心。其实,腌制时放片维生素C,便可以减少亚硝酸盐的生成,让酸菜吃起来更安全。

蔬菜里含有大量的硝酸盐,在某些细菌的作用下,硝酸盐会还原成亚硝酸盐。而维生素C是抑制硝酸盐转变成亚硝酸盐的最有效物质之一。有人做实验得出这样的结论,1公斤菜中加入400毫克的维生素C,可以大大减少亚硝酸盐的产生。这样做还能防止酸菜发霉、长白毛。有一点需要提醒,腌制时,用凉开水将维生素C溶解,切忌用热水,以免破坏维生素C,影响腌制效果。

腌酸菜要等气候转凉以后腌制,温度在5℃~15℃为宜。温度过高菜容易腐烂,温度过低不利于发酵。具体做法是,挑选个大、心实的白菜,摘去老叶子和腐烂的帮子,洗干净,从中间将白菜劈开成两瓣,一层层转圈摆实,每层适当放些盐(放盐量为4%)。然后把菜放入缸中,注意一定要压实,菜与菜之间不留空隙,减少白菜和空气的接触,再倒进泡了维生素C的水,以浸过菜面为宜,最后把容器封实。

一般来说,腌制后的两三天到十几天之间,酸菜中亚硝酸盐含量最多,到二十天之后含量就变得非常低,基本上对人体无害。此外,吃酸菜的同时吃点新鲜的蔬菜水果,也会阻碍亚硝酸盐的生成。

(黑龙江省医师协会营养学会副主任委员 卢大平)



## 西红柿蒂朝下放 存得久

你知道吗,西红柿的摆放状态会影响其保存寿命。美国“生活百事网”最新撰文指出,西红柿蒂朝下分开放置,保存时间较长。

美国波士顿厨师实验室研究人员对西红柿蒂朝上摆放和蒂朝下摆放进行了对比实验。结果发现,蒂朝上摆放的西红柿腐烂速度较快。而蒂朝下摆放的西红柿在室温下保存一周仍然完好无损。原因是,将西红柿蒂朝下摆放可以防止空气进入西红柿,同时防止其中的水分从蒂的疤痕处散发掉。

营养专家表示,西红柿还可以在常温下用塑料袋储存。具体做法是:选择果体完整、五六分熟的西红柿,将其放入塑料食品袋内,扎紧口,置于阴凉处。每天打开袋口1次,通风换气5分钟。如果塑料袋内有水,可以用毛巾擦干或者换一个塑料袋,再扎紧袋口。袋中的西红柿会逐渐成熟,这种情况下,一般可保存30天左右。(据生活百事网)