



## “金鸡独立”超15秒 说明平衡能力好

中国国民体质监测项目中,有一项是“闭眼金鸡独立”,反映的是人体的平衡能力。平衡能力不足会增加跌倒的风险。平衡能力忽然降低,可能是帕金森等病的征兆。发现自己平衡能力突然下降,如原本能走直线,突然走路歪歪斜斜,最好到医院相关科室筛查。

老年人可简单自测平衡能力:单腿抬高地面,但不能架放到另一条腿上,允许出现摇晃的情况,只要抬起的一只脚不落地就行。不管是闭眼做还是睁眼做,只要能坚持15秒以上,说明平衡能力处于正常水平。当然,由专科医生经过专业仪器来评估最准确。

推荐两个锻炼平衡力的动作:1.高抬腿走。跨步高抬腿,大腿尽可能平齐或高于髋部,膝盖尽可能成90°,停留1秒左右缓慢落下,左右脚交叉进行。2.一字走。左右脚轮番踩在两脚之间的中线位置,分别向左右侧扭胯。(本报综合)

## 食疗药茶预防初夏感冒

初夏时节最容易出现感冒、流鼻涕、咽喉疼、咳黄痰、全身乏力等,不妨试试中医食疗茶。

1.金银花薄荷茶  
原料:金银花15克,薄荷6克,白糖适量。制法:先将金银花加适量水,煮15分钟后加入薄荷煮沸3分钟,倒出汤液,加适量白糖即可。应用:代茶饮。金银花性凉,味辛,能辛凉透表、清热解毒、芳香辟秽。薄荷性凉,味辛,能发汗解表、疏风散热、利咽透疹。

2.桑菊豆豉茶  
原料:桑叶10克,菊花10克,淡豆豉6克。制法:将桑叶、菊花、淡豆豉共入锅中,加适量水煎取汁。应用:代茶频饮。桑叶性微寒,味甘、苦,能疏风清热、平肝明目、清热解毒。淡豆豉能解表、清热、除烦。(株洲熊炳记传统药号)

## 赤脚健身不适合所有人

赤脚跑步、赤脚踩鹅卵石……时下出现了很多赤脚健身的项目。赤脚健身有一定好处,如赤脚走路能让脚心得到刺激,可以提高人体平衡能力。但是,赤脚健身并不适合所有人。

正常人体的足弓具有一定高度,足底须配以足垫来维持足弓的正常高度,而赤脚跑步是在一个病理功能状态下进行的运动。建议跑步爱好者尽可能穿戴正规的跑步专用鞋具进行锻炼,减少运动所带来的损伤。另外,脚掌皮肤易受寒,女性及老人应避免在寒凉处赤脚行走、健身等。(本报综合)



## “5·20” 大声说出“我爱你”!

▲王石芝(前)和邹琼英,结婚61周年。年事已高的王石芝行动不便,出行必须靠轮椅。每天,邹奶奶会陪着老伴散步,有时候会哼几段小曲哄老伴开心。记者 何春林 摄影

## 警惕养老领域非法集资 四部门联合发布风险提示

5月17日,全国老龄办、公安部、民政部、中国银保监会四部门发布关于养老领域非法集资的风险提示(以下简称“风险提示”),一些机构和企业打着“养老服务”“健康养老”等名义,以“高利息、高回报”为诱饵,实施非法集资活动吸收老年人资金,给老年人造成严重财产损失和精神伤害,存在重大风险隐患。

近年来,我国养老金融领域的诈骗情况时有发生。面对人口老龄化快速发展以及由此而产生的巨大养老金融服务市场需求,个别机构开始假借养老之名实施违法行为,销售不符合养老特点的金融产品,以高额分红为诱饵开展非法集资。

非法集资。一些企业不具有销售商品的真实内容或者不以销售商品为主要目的,采取商品回购、寄存代售、消费返利、免费体检、免费旅游、赠送礼品、会议营销、养生讲座、专家义诊等方式欺骗、诱导老年群体,实施非法集资的行为。

四是以宣称“以房养老”为名非法集资。一些机构以非法占有为目的,打着“以房养老”的旗号,通过召开推介会、社区宣传等方式,诱使老年人签订“借贷”或者变相“借贷”“抵押”“担保”等相关协议,抵押房屋以获得出借资金,再将资金购买其“理财产品”并承诺给付高额利息等进行非法集资。(本报综合)

## 如何在日常生活中控制高血压?

高血压病是一种世界性的常见病、多发病,其并发症可影响心、脑、肾等重要脏器,严重威胁着人类健康。世界卫生组织和国际心脏病学会联合决定将每年的5月17日定为“世界高血压日”,旨在引起人们对防治高血压的重视。

药物对高血压患者的治疗固然重要,但良好的生活方式在一定程度上也能帮助降低高血压的发生,同时协助降压治疗,所以大家都是自己健康管理的第一责任人。

### A 运动疗法

有氧运动能帮助降低血压,比如步行、快走、慢跑、竞走、滑冰、游泳、打太极拳、跳健身操、跳绳、骑自行车、球类运动(如足球、篮球)等。力量训练如俯卧撑、举哑铃、沙袋等,也能帮助降低收缩压10至15毫米汞柱,降压幅度与常用

### B 饮食管理

除了运动疗法,我们也需通过“管住嘴”来管住血压。总的原则就是少油、少盐、少热量,多食果

### C 情绪调节

保持心情舒畅、平和,避免发怒、紧张、焦虑、恐惧、压抑等负面情绪。古人云:“三分治疗,七分养。”如果没有良好的生活方式,服

一线降压药物相当。有氧运动每次时长为30分钟至60分钟,每周3次至5次为宜,运动完自身的感受介于“比较轻松”和“略微有点累”之间最佳。运动时需要注意热身,做点准备活动再进行运动;运动前应监测

血压,血压在160/100毫米汞柱或者者有身体上的不适时,应先遵医嘱控制血压,防止出现意外;最好选择在下午或晚上运动,因为早上的血液较黏稠且血压相对较高;如有头痛、头晕、心慌、乏力、胸闷、胸痛等不适症状,应立即停止运动。

指导下进行血压管理,切忌自行停药、减药,更改药物剂量。(省直中医医院心血管内科主任 彭筱平)

## 株洲梁俊婚介

株洲梁俊婚姻服务有限公司  
做最真实的婚介  
做客户有依靠的婚介  
做有良心的婚介

专业提供婚姻介绍,征婚交友,相亲约会服务。

公司经工商管理部门核准注册,奉行坚持诚信、真诚、热情、耐心、理解、周到为服务宗旨,保证所有会员资料真实安全、可靠可信,为征婚者提供多种现代快速优质的服务。公司拥有专业资深婚恋指导师团队,为会员提供全程优质服务,提高成功率。专业婚恋指导师,真诚相亲,打造幸福,没有距离。

热线:  
18673309882  
罗姐  
19873319551  
雷锋姐  
13873395129  
红娘姐  
地址:株洲火车站对面金轮时代广场B座8楼801号

## 谊萍婚友会所

谊萍婚友会所成立了十九年,在这期间成功配对上千对为良缘,本婚友会所还获得了芦淞区荣誉证书、株洲市婚介协会合格单位,本所收费低,成功率高。

女离异:30岁,1.60米,音乐学院毕业,漂亮,做生意,小孩判给对方。

女离异:35岁,1.65米,互联网工作,独女,有房,漂亮,有女儿。

女离异:32岁,1.66米,互联网工作,有房,无负担,女孩判给对方,漂亮。

女离异:57岁,1.58米,事业单位退休,有房,无负担,条件好,形象佳。

女离异:47岁,1.62米,中车工作,有房,无负担,条件好,形象佳。

男未婚:37岁,1.68米,医生,有房多套,条件好,独生子,父母退休。

男未婚:47岁,1.68米,银行工作,有房,父母退休。

男离异:57岁,1.72米,事业单位工作,条件好,有车有房。

男未婚:28岁,1.77米,做生意,有房有车,条件好。

男未婚:50岁,1.75米,建材厂老板,有房,无负担,父母去世。

热线:  
28237011  
15386203070  
地址:株洲市市中心七一路和人民路交叉点建行对面(谊萍婚友会所)

## 深圳赛格大厦发生3次明显晃动引发关注 别担心!我市高楼抗震有“神器”

本报讯(株洲晚报融媒体记者 马文章 通讯员 刘真相)5月18日至20日,深圳市华强北350多米高的赛格大厦发生了3次明显晃动,上千名商户紧急撤离,全国网友的心亦跟着“晃动”。

事后披露的调查情况显示,赛格大厦未安装阻尼器,导致出现明显震感。我市高层建筑有没有相应的防震措施?记者就此采访了市地震局专家。

### 专家 加装阻尼器,为高层建筑防风抗震

目前,我市的“天际线”是高达168米的武广教育大厦,比常年霸榜株洲最高楼的大汉·希尔顿酒店还要高出10米。

据了解,该大厦位于栗雨南路与炎帝大道交叉口,由一栋35层的5A甲级写字楼和一栋10层星级酒店构成,建筑面积共16万平方米,已完成封顶施工。

“在高层建筑的设计中,防风力与抗震是两项重要的考虑因素。”市地震局震害防御科科长刘真相做了一个形象的比喻,一个纸箱放在地面上,如果是低矮的

### 提醒

遇到地震,保持镇静有序撤离

遇到高楼非常规振动或地震时,民众应注意哪些事项?

市地震局专家提醒,市民一定要保持镇静,快速有序撤离。撤离过程中不要乘坐电梯,因为地震因素或其他突发情况导致的

箱子,不管怎么摇晃它,只要底下固定住,它的晃动幅度都是很小的;但如果它往上加高,就很容易产生大幅度晃动了。

“加装阻尼器是一种积极、主动的抗震对策,能够大幅提高结构的抗震(风)能力和舒适度。”刘真相表示,当建筑达到一定高度,纯粹靠提高结构刚度的方法会比较困难,一些超高层建筑就会在楼内添加阻尼器来减轻结构的振动响应。近几年,我市新建的高层建筑都有加装。

在武广教育大厦底部,阻尼

器构成了一个巨大的复摆,通过与主体结构的共振,进而有效抵御大楼的晃动。一般来说,结构的层数越多、高度越高,阻尼器的效果越好。

近年来,我市坚持不断完善震害防御举措,努力提升建筑抗震设防能力。市地震局牵头编制株洲市《抗震减灾规划》(2011-2020)和《城市综合防灾规划》,近5年来,已为近200多项建设工程核定抗震设防要求,并为近10项重大建设工程开展了地震安全性

评价。

倒或移位造成伤亡。

如果身处低层的危旧房屋内,建议尽快撤离到室外,避免房屋倒塌或破坏造成伤亡。

## 真智慧! 云龙路牌有二维码

本报讯(株洲晚报融媒体记者 易楚瞳 通讯员 王润琪)近日,记者途经云龙示范区云龙大道时发现,路牌上竟带有二维码。用手机一扫,就能看到该道路走向、长度宽度、公交线路、便民服务、周边商户、位置地图等信息,非常方便。

市民政局区域地名科科长高章明介绍,二维码路牌又称“智慧路牌”,其在传统路牌的基础上引入的“互联网+”概念,可实现路段可视化、数据化、网络化,增强群众对地理位置的直观感受,实现点对点精确定位。

据了解,云龙示范区已全域率先试点“智慧路牌”。下一步,民政部门将无缝对接发改、工商、城管等部门数据,统一路牌制式与标准,逐步在全市推广运行“智慧路牌”。

# 盛康·国际颐养苑

## 青山绿水 天然氧吧 离尘不离城

扎根本土 医养结合  
心系民生 服务社会

普惠养老服务低至 **2080** 元/人/月起 (包吃住) (床上用品、水电费按实收取)

失能、半失能、失智老人需经评估后在2080元(自理老人)基础上加上相应级别的护理费。

**28年** 专注养老托老 **普惠床位**

剩余少量名额,欲办从速!  
班车接送,实地考察

服务热线: 0731-28838888 / 28838999  
地址: 株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑

本案由株洲日报社纸媒运营部独家设计、策划。执行人:唐先生13873328648(微信同号)