2021年05月31日 星期一 责编:何春林 美编:陈春艳 校对:曹韵红

## 跌倒后按步骤自救

老年人不慎跌倒,往往会发生骨折, 给身体带来巨大的伤害。当跌倒发生时, 减轻损伤的关键就在于如何"倒"。

护头护臀很关键。当您感觉自己难以 维持站立体位时,要立即放松全身的肌肉, 主动屈曲四肢关节,弓腰低头,双手护在头 部,双肘屈于胸前,顺势倒下。尽量避免臀 部着地,必要时可以手掌着地。相对于髋 部骨折和腰椎压缩性骨折,前臂骨折不用 长期卧床,可以减少很多并发症的发生。

要完全做到这些动作基本不可能,但 至少要在潜意识里想到这些动作,哪怕做 到一项,都可能大大减轻跌倒后的损伤。

当发现老人站不稳或要跌倒时,陪护 人员要迅速站在老人的侧后方,双腿分开 站立,保持自己的身体稳定,靠近老人的 一侧腿伸直,另一侧腿弯曲,帮助老人靠 在自己身上。如果老人不能维持站立,则 让其沿着自己的腿滑下,顺势坐在地上。

跌倒后学会自救。如果是背部着地,应 弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅 子或床铺旁,然后使自己较舒适地平躺,盖 好毯子,保持体温,尽量向他人寻求帮助。

如果您可以起身,请遵照以下顺序自 救。1.平移。等体力恢复后,尽力使自己 向椅子的方向翻转身体,使自己变成俯卧 位。2.翻身。双手支撑地面,抬起臀部, 弯曲膝关节,尽力使自己面向椅子跪立, 双手扶住椅面。3.跪立。以椅子为支撑 尽力跪立起来。4.站起,休息片刻,打电 话求助,报告自己跌倒了。 (本报综合)

## 一粥一茶柔肝养肺

有些人常常睡到半夜就醒了,中医认 为这是肝阴不足的表现,尤其是本身就有 肝病的人群更易出现烦躁、兴奋、焦虑等表 现。建议这些人日常可适当多吃些柔肝养 肺的食品,如荠菜、山药、银耳等。在这给 大家推荐一茶一粥,感兴趣的人不妨一试。

菊花桑叶茶:将12克夏枯草、10克 桑叶浸泡半小时,加水煮半小时,然后加 入10克菊花,再煮3分钟,代茶饮。此茶 对肝火上升者(表现为心情郁闷、暴躁易 怒)尤宜。

芹菜粥:取250克大米淘净,加适量 清水煮至半熟状粥,再加入洗净切碎的连 根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。 此粥有清肝火、降血压、止晕的效果。

(株洲熊炳记老药号)

## 你的焦虑是病吗? 可两方面自查

常有人把"太焦虑了"挂在嘴边,但这和 真正的病理性焦虑不一样,可从两方面自查。

- 1. 从身体症状判断。出现了明显的 身体症状,如失眠、胃口不好、心慌、坐立 不安等,要及时就诊。
- 2. 从焦虑的程度判断。当有应激事 件发生,人会本能出现焦虑不安的情绪,但 一段时间内会自动消退。当对事件的反应 超出可控的程度和范围时,要及时就诊。 长期焦虑,会影响健康,降低生活质量,时 间长了还会伴发抑郁。一旦发现有焦虑的 苗头,早诊早治是关键。





# 夏日养生做好三件事

立夏之后,气温开始升高,炎热降临,雷雨增多,植物开始迅猛生长。人的阳气开始逐渐旺盛,新陈代谢也开始增 强。对应立夏之后的气候变化,我们在生活中也应做出相应调整。

## ▲ 晚睡早起 保证午休

以晚睡早起,适应自然界阳盛阴虚 点,以5点至6点起床为宜。 的变化。但是老人不能太晚睡觉, 最迟不要超过晚上11点;早上的 脑和身体能得到休息,但午休时间

夏季白昼长,夜晚短,老人可 起床时间也要比在春季时稍早一 不宜过长,不要超过1个小时;午 休后也不要立刻起床,最好静卧 老人在中午宜适当小睡,让大 10分钟。

## 2 早起晨练 锻炼身体

的好时节,大家应晚睡早起,加强 损耗。

中医养生中讲究"冬藏夏长", 锻炼,增强自身免疫力。但是,老 冬天要注意藏养,夏天则要加强身 人在夏天的运动量不宜太大,天气 候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可 体的新陈代谢能力。夏天是晨练 炎热,出汗太多,会加重对身体的 生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时

## 3 戒躁制怒 养心安神

立夏之后,人们情绪可能会 季要戒躁戒怒,保持心态平和。

《素问·上古大真论》言:"精神 失常、血压升高的情况并不少见。 随着气温的上升变得烦躁,情绪 内守,病安从来?"保持淡泊宁静的 波动较大。生气易怒最容易给心 心境,可避免心火内生,对夏季养生

所以,老人在立夏时节可多 脑血管带来损伤,因而老人在夏 极为重要。特别是老年人,每到夏 棋、钓鱼、养花等,从而调节精神, 季因发火生气引起心肌缺血、心律 保持心情舒畅。

## 呵护膝关节 你需要这样"动"

对于膝关节,如果能在病情尚浅之时重视起来,去爱护它、珍惜它,必然可以延长它的使用寿命。怎样才算科学地 使用我们的膝关节?是否做到不活动或少活动膝关节就足够了呢?

### ○ 不动或过动皆不可取

对于膝关节来说,如果经常不活 延长膝关节的使用寿命。 动,会容易引起废用性退变;反之, 过度运动会很容易造成磨损。

因此,我们要在"动"和"静"之 间找到合适的平衡点,也就是我们

这个点该如何把握呢? 这需

专家表示,凡事具有两面性, 常提到的适度运动,这样才能尽量 在劳累后的修复;如果在生活中膝 关节的使用频率不多,那么老人就 应该针对膝关节周围的肌肉进行 要因人而异,比如日常生活中膝关 锻炼,以充分激活膝关节的内循 节的活动量比较大的老人,回家后 环,维持它正常的代谢,而不至于 就应该以休息为主,以促进膝关节 让它懒惰下来。

### ○ 疼痛初期,可适当锻炼

人体一直处在一个消耗——修 手术关节矫形治疗。 复的平衡状态,当这种平衡状态被 打破,就会出现疾病。

上可以大体分为4个阶段:1.基础 炼,增加膝关节的稳定性,从而达 治疗,包括减肥、膝关节周围肌肉 到缓解膝关节疼痛的目的。 锻炼等;2.口服药物治疗,包括非 甾体抗炎药、软骨营养药物等;3. 关节周围肌肉的锻炼方式,供大家 关节腔封闭治疗,包括激素、麻醉 参考。 药品和关节润滑剂;4.保膝手术、 关节镜微创治疗及最终末期的大发力、膝不过脚尖。

大多数患者,特别是女性患者而 跟发力、膝不过脚尖。 医学认为,膝骨关节炎在治疗 言,可以通过膝关节周围肌肉锻

今天,晚报搜集整理了几种膝

方式一:深蹲,注意屈髋、足跟

方式二:如果做不到深蹲,可 在膝关节疼痛发病初期,对于 以考虑采用静蹲的方式,屈髋、足

方式三:取站立位或卧位,膝 关节下置弹力球后主动屈膝;动作 要慢,做到慢屈、慢伸。

方式四:骑自行车、游泳。任 何锻炼的方式,只要不引起膝关节 的不适,同时又能达到激活膝关节 周围肌肉的效果,老人都可以进 (本报综合) A05

## 反恐警务、城市水系统工程、融合教育……

# 37个新增本科专业 有你中意的吗



本报讯(株洲晚报融媒体记者 戴凛)高考临近,全国各高校招生章程也陆续发布。 今年各高校新增了哪些招生专业?招生政策又有何变化?对此,记者翻阅了多所高校 的招生信息,对今年新专业特点进行了梳理。

## 新专业顺应新时代

依据教育部最新公布的本 科专业目录,今年共新增了37 个本科专业,共有43所高校通 过了新增专业的审批,涵盖法 学、教育学、历史学、理学、工学、 农学、医学、管理学、艺术学9大 门类。其中,专业数量占比最多 的是工学,其次为农学。不难发 现,这些专业中,很多是针对本 领域的新形势、新需求而进行的 专业升级。

比如中国矿业大学(北京) 今年新增的智能采矿工程,是为 顺应国家能源工业"少人、安全、 增效"的生产模式;西北农林科 技大学新增的智慧牧业科学与 工程,目的是为适应现代农业发 展的新需求。

为传承中华优秀传统文化, 更好地追寻和守护历史根脉,吉 林大学新增的古文字学专业将 在今年首次招生,纳入到本科 "强基计划"招生试点。这一专 业也将为考古学科发展提供有 力支撑,打破古文字学人才培养 只在研究生阶段的局面,健全这 一基础学科本硕博士相衔接的 完整培养体系。

## 校校联手优化资源

在今年的高考招生中,部分高 校还启动了跨校联合培养新模式, 以整合两校优质资源,发挥各自专

比如从今年起,中国政法大学 将与北京外国语大学联合开展涉 外法治人才法学班,计划招生15 人。学生本科阶段主要在中国政 法大学国际法学院进行学习,第二 学年集中到北京外国语大学学 习。符合两校学位授予标准的,将 授予联合学士学位。

学,开展学士学位培养项目,将在 叉学科。

## 个性化培养有新动作

今年,在拔尖人才选拔与培养 上,各高校也有亮点和举措。

创新人才,将全面实施"北斗七星战 略",设置七个试验班进行招生,分别 是计算机拔尖计划、空天力学拔尖 计划、华罗庚数学拔尖计划、未来空 天领军计划、医工交叉试验班、国际 院,采用"导师制"管理,对拔尖创 通用工程学院和中法工程师学院, 新人才进行培养,将在化学工程与 计划招生350人左右。其中,前四 工艺、生物工程、高分子材料与工 个计划是北航今年新增的4个特色 程、化学四个专业进行大类招生, 试验班,实现8年制本博贯通培养。 计划招生120人。

金融学专业(智能金融与区块链金 融方向)每年招生30人。项目实施 小班化、个性化定制方案,实现计 算机、金融学、经济学、数学等多学 科的交叉融合。

另外,更具国际视野的人才培 养模式也成为不少高校的新亮 点。如华南理工大学今年被教育 部和广东省列为粤港澳大湾区国 际化教育改革试点,将把学校广 州国际校区打造成全英文授课的 校区。目前开设了生物医学工程 西南财经则联手电子科技大 等8个新工科专业,全部为前沿交

西北工业大学开设了"三航+" "信息+""材料+"三个拔尖人才培 教学大纲,采用本研衔接方式,实 行3-6年弹性学制培养,计划招生

2021年05月31日 星期一 美编:陈春艳 校对:曹永亮

## 新闻链接

#### 37个新增本科专业

法学:社会政策、反恐警

务、消防整治工作。

教育学:融合教育。 历史学:古文字学。 理学:量子信息科学、化学

测量学与技术、气象技术与工程。 工学:增材制造工程、智能 交互设计、应急装备技术与工程、 能源服务工程、能源互联网工程、 柔性电子学、智能测控工程、智能

术、城市水系统工程、智能采矿工 程、智慧交通、智能飞行器技术、 食品药品环境犯罪侦查技术。 农学:生物农药科学与技 术、土地科学与技术、饲料工

工程与创意设计、密码科学与技

程、智慧牧业科学与工程、兽医 公共卫生(5年)。 医学:运动与公共健康、生

物医药数据科学、智能影像工程。 管理学:创业管理、海关检 验检疫安全、海外安全管理、自 然资源登记与管理。

艺术类:非物质文化遗产 保护、音乐教育、纤维艺术。

