

## 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,弯腰低头,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,尤其是本身就患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。一旦发现焦虑的苗头,早诊早治是关键。(本报综合)



▲图片来源于网络

## 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。

### 1 晚睡早起 保证午休

夏季白昼长,夜晚短,老人可以晚睡早起,适应自然界阳盛阴虚的变化。但是老人不能太晚睡觉,最迟不要超过晚上11点;早上的

起床时间也要比在春季时稍早一点,以5点至6点起床为宜。

老人在中午宜适当小睡,让大脑和身体能得到休息,但午休时间

不宜过长,不要超过1小时;午休后也不要立刻起床,最好静卧10分钟。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

同时,老人可以在运动的时候,随身多备一些绿茶、绿豆汤,可生津止渴、降温补水。

## 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、智能工程与创意设计、密码科学与技术、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、饲料科学与工程、智慧牧业科学与工、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。

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、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相衔接的完整培养体系。

### ○ 校校联手优化资源

在去年的高考招生中,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,发挥各自专业优势。

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。

西南财经则联手电子科技大学,开展学士学位培养项目,将在

### ○ 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。

如北京航空航天大学,针对拔尖创新人才,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、国际通用工程学院和中法工程师学院,计划招生350人左右。其中,前四个计划是北航今年新增的4个特色试验班,实现8年制本博贯通培养。

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等8个新工科专业,全部为前沿交叉学科。

西北工业大学开设了“三航+”“信息+”“材料+”三个拔尖人才培养项目,由院士和首席科学家设定教学大纲,采用本研衔接方式,实行3—6年弹性学制培养,计划招生150人左右。

北京化工大学则新设弘德书院,采用“导师制”管理,对拔尖创新人才进行培养,将在化学工程与工艺、生物工程、高分子材料与工程、化学四个专业进行大类招生,计划招生120人。

株洲盛康始创于1993年, 28年专注养老托残

# 千人规模, 现代养老院 老有所养, 信赖盛康

普惠养老服务低至 **2080** 元/人/月起 (包吃包住) (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。

剩余少量普惠床位名额, 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)