

# 神奇小物件 解决老人大麻烦

上了年纪的人总会有一些器官上的衰退,虽然有些老人依然精神健旺,但是也会有视力减退、腰酸腿疼等毛病,这些都影响到了晚年的生活质量。关注老人生活的科研人员不断针对老人的特殊需求,设计出一些方便、实用、贴心的小物件,不仅让老年人和体弱者行动自如,而且还减轻了他们的心理压力。

## 1 驾车夜视镜



很多上了年纪又独立生活的老人,平日难免需要自己驾车外出。调查发现,如果老人在光线较暗的傍晚和夜间开车,出事故的比例比白天要高四倍以上,特别是在夜间高峰时段行车,更容易出现重大安全事故。这主要是因为老人视力已经偏弱,再加上路灯、红绿灯以及其他车辆照明灯的反光造成老人看到的景物模糊,一旦出现紧急情况不易分辨,难以及时采取应对措施。

日本洁视公司出产的夜视眼镜,则很好地缓解了夜间眼睛看到强光时引发的眩目感,使得视野清晰、延迟疲劳感。图中左侧是裸眼看到的街景,所有光斑都比实际大了三倍多,视力被严重干扰。而右侧是戴了夜视镜后的情况,光污染减轻了,便于老人正常驾车行驶。

提示:这种眼镜还适用于日落时分和进入较暗的长隧道时驾车使用。

## 2 加热椅垫

虽然冬天室内有暖气,汽车上有热风装置,但是老人还是容易感受到寒冷,而且汽车上正面的热风只能让脸部和身体前面暖和,却不能让老人全身暖和起来。工程师们考虑,既然有电热毯,那么设计电热椅垫也是可行的。

以前的汽车电热椅垫,只固定地安装在高级豪华车的座椅上,而今天,可以灵活安装和携带的加热椅垫已经飞入寻常百姓生活,在普通的连锁超市都能买到。汽车加热椅垫的尺寸各有不同,但是都能够广泛地应用在家用车和其他车型的前座和



后座上。当然如果老人购买时了解自己座驾的型号,更便于挑选。椅垫用耐高温的聚酯纤维涤纶制成,上层是柔软舒适的椅衬,垫下有四条绑带,用于椅垫的固定。最初小型的加热椅垫只有坐垫部分,现在大型的椅垫还依靠靠背延伸,保证老人全身都暖和。

当老人发动了汽车,只要将椅垫插头连接到汽车电源或另行携带的电池上即可,不需要预热,椅垫中的电热丝会快速启动,能够在数秒钟内达到足够让人感到暖和的程度。这种椅垫最高能加热到45摄氏度,不过老人可以用上面的控制器自行调节到喜欢的温度。

提示:如果不用时,哪怕是短暂离车,也要拔下插销,彻底切断电源。

## 3 车门扶手

大多数老年人腿脚不便,即使是尚且健康的老人,在变换体位和上下汽车时,仍然难免缓慢和吃力,如果就近有合适和给力的扶手让老人获得必要的支撑,就能省力和安全许多。如果地面上有冰雪,这样的扶手更能保护老人下车时稳住身体,不至于突然滑倒和受伤。

继浴室扶手、楼梯扶手之后,科技人员又为老人和体弱者设计出了汽车小把手。这种便携式的把手只有大约17厘米长,主要成分是钢材芯杆,手握处为防滑塑胶材料。由于体积小重量轻,老人可以随身携带,平常用的手提包就能放得下,也可以留在车上,因为无需固定,所以还可以与同行的老人轮流使用。在汽车停稳车门打开后,老人只要把这个小扶手的金属环上就可以使用了。



提示:把手的设计角度适合下车人的把握和着力,能够承担起310斤的下压重量,还适用于各种车型。

## 4 冬季轮椅大衣

有着88年历史的加拿大特种服装制造商西尔韦尔公司,为老人设计和缝制出各种各样的特需服装、鞋子,方便、保暖、时尚,让老人和残疾人在得到方便实用的同时,还能够展示出美感、自尊、自信。

例如,坐轮椅的老人穿衣的挑选范围很窄。由于他们的体形和重量,很多正常人能穿的衣服他们不能穿,就是穿上也很不舒服,使得他们不得不尽量减少外出的次数。西尔韦尔公司设计出了适合坐轮椅的老人穿的冬季大衣。这种大衣罕见地制成前长后短的形式。前身部分长及坐轮椅老人的脚面,大衣上还有帽兜,可以在严寒中外出的老人包裹得严严实实。

提示:衣服的后身只有半个身长,目的是使大衣不会卷进轮椅中,不论从行进速度还是从安全角度看,都非常理想。



## 5 沙发扶手



老人久坐之后或是深陷在沙发中,要重新站起来通常都会相当困难。一些做了手术或是患有腰背疾病的人也同样需要帮助。

如果在沙发上安装舒适便捷的扶手,老人就能够借助它平稳地站起来,不用再请求其他人的帮助。这样的扶手为双手扶手,有的是一个有底座的支架,可以放在简易的单人座椅下供老人使用;有的是专门为多人沙发设计的扶手架,高度刚好可以将支撑杆插到坐垫之中(也有的架在软垫之上),与沙发合为一体,不破坏沙发的其他部分和功用,同时也不会妨碍到同坐人。这样的金属支架扶手只有大约6到10斤重,却能保证支撑270斤的重量。

提示:家人可以按照座椅和老人的身高体形,调节扶手架的高度和宽度。这种沙发扶手最大不超过一张小椅子,便于使用、挪动和收藏。

## 6 弹性高靴

西尔韦尔公司制作的保暖软靴,高腰薄底,柔软暖和。无论居家还是外出,是脚部保暖的重要用品。设计者针对很多老人患有脚趾外翻、鸡眼和脚骨异常等足部疾病,将靴子制作得容易放松或束紧,穿好后紧包双脚,但是又绝不会让老人感到夹脚和夹腿。所以即使老人在出现腿部水肿等状况时,这双靴子照样能给老人保暖。保暖软靴的仿毛皮的内衬也很适合冬季皮肤变得脆弱的糖尿病患者。当然,这种高腰靴也是患风湿性关节炎老人的好伴侣。

提示:该靴子不适合走路锻炼。

(摘自北京晚报)

## ●知多点

### 老人吃豆腐要适量

豆腐的营养价值高,有利于身体健康,许多老年人都爱吃,其实豆腐过量对身体没有益处。

豆腐富含植物蛋白,经过代谢后,大部分会变成含氮废物,由肾脏排出体外。老年人肾功能下降,如果过量摄入豆腐,会加重肾脏负担,出现肾功能衰退,从而影响身体健康。另外,过多的蛋白质摄入会增加胆汁分泌,患有胆囊结石的老人若食用过量豆腐,会影响胆道组织的恢复。

豆腐中含有植酸和胀气因子,若一次食用过多不仅会阻碍人体对铁的吸收,还易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

豆腐中含有丰富的蛋氨酸,蛋氨酸进入人体后在酶的作用下可转化为半胱氨酸,会损伤人的动脉管壁的内皮细胞,使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,引起动脉硬化。

豆腐中含有较多的嘌呤类物质,患有痛风的老人,多食会引起痛风发作。

豆腐中含有一种叫皂苷的物质,能促进人体对碘的排泄。老人长期食用豆腐,会使体内碘大量流失,患上碘缺乏病。

## ●猜一猜答案

第一件是小油灯,第二件是蜡烛,第三件是灯笼

## ●大侦探答案

烛液全部滴落向门一侧说明,如果门真的如米兹尼夫人所述敞那么久,烛液就不会如此逆着风向向一边滴。

# 流感“高烧” 阻击有招儿

### 喝板蓝根有用吗? 什么人不宜打流感疫苗?

## 发病与症状

### 1. 关于流感,以下哪种说法是错的?

- A. 是流感病毒甲型、乙型、丙型三种引起。
- B. 是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病。
- C. 甲型流感每2-3年一次小流行,10-15年一次大流行。
- D. 人们每次患流感后能产生持久的免疫力。

### 2. 最容易引起世界性流感大流行的是哪一个?

- A. 甲型流感病毒
- B. 乙型流感病毒
- C. 丙型流感病毒
- D. 丁型流感病毒

### 3. 在我国南方,以下哪个季节不是流感高峰期?

- A. 冬春季
- B. 夏季
- C. 秋季

### 4. 流感和普通感冒症状有哪些不同?

- A. 流感起病急,一开始就发烧;普通感冒表现较轻,患儿有发热。
- B. 普通感冒重症者5-7天后症状全部消退而痊愈;流感高热持续3-5天后,全身症状减轻,咳嗽等逐渐加剧。病程持续1-2个星期。
- C. 普通感冒的不适程度不如流感强烈。
- D. 以上都是正确的。

### 5. 甲型流感是一种由A型猪流感病毒引起的猪呼吸系统疾病,关于甲型流感,以下错误的是哪个?

- A. A型猪流感病毒可在猪群中造成流感暴发。
- B. 人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被猪流感病毒感染的环境,或通过与感染猪流感病毒的人接触。
- C. 甲型流感发病人群和季节性流感易感人群一样是老人和儿童。
- D. 人感染猪流感后的症状与普通人流感相似。

### 6. 冬季是我国北方呼吸道感染高发季节,流行的病毒除流感病毒外,还有哪些?

- A. 呼吸道合胞病毒
- B. 副流感病毒
- C. 腺病毒
- D. 以上三项都是

## 预防与治疗

### 7. 关于预防流感,以下哪项是对的?

- A. 补充维生素C
- B. 房间里放几个洋葱
- C. 喝板蓝根
- D. 将鲜姜和可乐煮开,趁热喝下
- E. 尽量避免接触呼吸道感染患者,家里有人感染流感,建议尽可能隔离,减少与孩子接触

### 8. 在家护理流感患儿,以下错误的做法是哪一个?

- A. 可以捂着,出出汗
- B. 适当多喝水,饮食清淡易于消化且富有营养
- C. 注意开窗通风、个人防护,接触流感患者时戴口罩,接触后洗手
- D. 注意休息,避免劳累

### 9. 关于儿童患者流感用药,哪一项是错误的?

- A. 得了流感可在家吃普通感冒药
- B. 确诊流感后,应尽早服用磷酸奥司他韦
- C. 最好在发病48小时之内用抗流感病毒药物
- D. 帕拉米韦氯化钠注射液可用于重症流感治疗

### 10. 今年儿童患流感病程为何特别长?

- A. 和天气有关,很多地方下雪
- B. 这一届父母不行
- C. 这些熊孩子故意的
- D. 一般是由于混合感染造成的

### 11. 关于流感疫苗,以下正确的是哪个?

- A. 是最有效的流感预防手段,除特殊情况外,普通人应尽量接种。
- B. 应每年都打,在8-11月份流感高发季来临前接种完毕。
- C. 儿童和老人、慢性病患者等流感高危人群应积极打流感疫苗。
- D. 以上都对。

### 12. 什么人不能接种流感疫苗?

- A. 怀孕3个月以上的孕妇应慎用疫苗
- B. 对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者
- C. 格林巴利综合征患者
- D. 以上三种情况都对

1-6: A C D C D  
7-12: E A D D D

资料来源:国家卫计委、中国疾控中心流感中心网站

插画:胡兴鑫