

# 小发明助力银发族

目前,很多超过60岁的“银发族”依然在工作,仅日本就有3500万人以上。企业捕捉到这一商机,研发了不少协助老人工作生活的辅助用品,既能起到保护作用,又能提高生活质量。

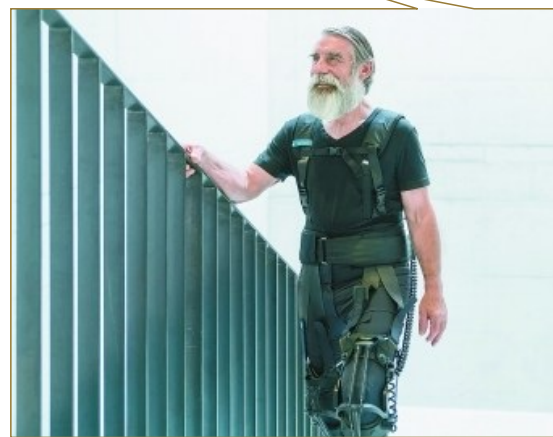
## ●搬运神器

美国护架支撑公司设计了一款腰部保护支撑设备,适合肌肉力量下降的老年人使用。这种宽厚的护腰带有各种尺寸,可以直接扎在腰部,也可以穿在衣服外再系紧,并用交叉肩带固定,使用方便。具有适当弹性的护腰带不仅令腰背部减轻压力,而且受力均匀。

日本奈良市专门研发人体助力装备的ATOUN公司,更加体贴和给力。他们正在开发能为老人提供助力的机械外骨骼,也就是可以穿戴的动力机械,其内核中安装有传感器,能够敏感地检测到身体倾向和活动,在需要时启动装备中的发动机,为腰部提供力量辅助。现在最新投放使用的“model-Y”型机械外骨骼助力器,设计为倒Y形,需要时直接穿戴在背上,搬动重物时,能够提供最大10公斤的助力。



## ●助步撑架



现在英、法、瑞士和日本等国,纷纷研制老人助步器,为该领域注入了高科技元素。这类支持老人和残疾人行走的设备,有的需要配备人体植入芯片,接受人脑生理电信号的控制进行行走。而有些只是体外支撑架,可以佩戴在老人的腰部,目的是辅助老年人步行、上楼或爬山。助步器的重要作用协调老人的腰部、髋部、腿部、膝关节和踝关节的肌肉和筋腱的动作,并对体重有所支撑。此前,助步器多用于伤者的康复锻炼,而在未来,越来越多的老人也会在生活中使用。

## ●智能家具

在欧美国家,装修公司除了标准尺寸的设计外,还为特殊人群提供特别选择。而日本的I&C家具公司生产的“智能家具”,则进一步使用电动升降技术,把固定高度的台面变成可调的,能够在65厘米到110厘米之间移动,即使是坐轮椅的老人也可以无障碍使用。只需按下按钮,装有电子测量设备的家具便按照使用者的实际高度,自动调整到相应需求位置。不仅方便老人自主洗漱,也在一定程度上减轻了看护的负担。



## ●园艺轮车

很多老人喜欢种花种菜,但苦恼弯腰或深蹲的费力,如果坐在平稳的凳子上,又不够灵活。这种四轮小车很平稳,不翻不陷,老人用脚蹬地就能向前或向侧面滑动。椅座部分很大也舒服,承受150公斤的重量不成问题。车上还带有可以放小工具或饮用水的篮筐。



## ●小手套

美国田纳西州和伊利诺伊州的手套公司,将原本用在建筑工地的防割伤安全手套,改版成为厨房手套。手套用高强度尼龙制作,防滑服帖,比皮革抗切割的能力高五倍,无毒无害且易清洗。研发者制作了不同尺寸的手套,增加了柔软度,老人在厨房的粗工细作都会放心很多。



## ●小水瓶

美国加州的“球瓶”公司,由两位长年在世界各地开音乐会的歌手创办。正是因为二人在持续的旅行中理解带水的需求,他们自行设计了新型可折叠水瓶,很适合老人使用。这种软性硅塑料压紧后只有12厘米高,可以轻易地收进提包里携带,拉开时能装近一升的水或饮料。



## ●小摇椅

目前在沃尔玛商场中,可以找到简易的园艺摇椅,用硬塑料制成,搬动轻便。它的下部不再是普通的椅腿,而是类似球面的曲板。在户外的软泥里,它可以承受成年人的重量,不会陷入地面难以拔出。当老人要向前方和左右弯腰时,底座会顺势侧倒,不需离座就可以触及到相当大的范围,便于劳作。

(摘自《北京晚报》)

# 做到这几点,远离霾危害

近日,国家卫生健康委员会发布《空气污染(霾)人群健康防护指南》(以下简称《指南》),针对我国当前空气霾污染的问题,提出人群健康防护措施和建议,指导公众进行科学防护。

## ■雾是“水儿”,霾是“粉儿”

雾和霾傻傻分不清?没关系,《指南》已经对两者作了区分了,其最大的区别是,雾是“水儿”,霾是“粉儿”,形成的空气湿度条件也是一湿一干。

《指南》中介绍,PM2.5成因复杂,包括人为排放和自然排放。其中又以人为排放为主,主要是煤炭、汽油、柴油、天然气在内的化石燃料以及秸秆、木柴的燃烧等,另外还有道路和建筑工地扬尘、工业粉尘和餐饮油烟

等。PM2.5的组成成分非常复杂,有害物质通常大部分富集在细颗粒物或超细颗粒物上。

《指南》指出,霾对健康的直接影响主要表现为:眼和咽喉部刺激、咳嗽、呼吸困难、鼻塞流鼻涕、皮疹等,以及上呼吸道感染、哮喘、结膜炎、支气管炎等疾病的症状增强。雾霾还会使部分呼吸系统和心血管系统疾病的发病率、就诊率、入院率增高。

## ■老、幼等人群注意减少外出

老人、儿童、心肺疾病患者以及户外作业人员为霾污染防治的重点人群。

《指南》建议,轻度霾(能见度为3-5千米)天气时,上述重点人群应减少外出及户外运动,多在室内运动。中度(能见度为2-3千米)和重度霾(能见度<2千米)天气时,应当留在室内。需要注意的是,遇到雾霾天

气,外出回来要及时更换衣物、清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。不要在室内吸烟,避免吸入二手烟。做饭时提前开启和延迟关闭油烟机排风,尽量减少燃料燃烧造成的污染。根据天气情况适时进行室内通风换气(如果是重度霾天气,应关闭门窗,同时开启空气净化器)。居室内打扫采用湿式扫除的清洁方式。

## ■两大防护器具:口罩和空气净化器

必须外出时,应当佩戴配有呼吸阀的防护口罩。口罩是目前霾的两大防护器具之一。对此《指南》建议,要选择符合国家标准(GB/T32610-2016)的口罩,或标有KN95、N95、FFP2及其以上标准的口罩。同时根据佩戴者的脸型 and 舒适性,选择气密性较好的口罩。儿童、老人及心肺疾病患者等重点人群应当佩戴配有呼吸阀的防护口罩。

空气净化器是霾的另一大防护器具。空气净化器要开启一定的时间,才能降低室内细颗粒物的污染程度,净化效果与房间面积、净化器净化效率有关。需要注意的是,空气净化器不要紧靠墙壁或家具摆放,与墙之间要留有一定距离,以保证机器进风流畅和净化效果。

(摘自《老年生活报》)

## 寒冷天防慢阻肺病情加重

慢性阻塞性肺疾病,简称“慢阻肺”,俗称慢性支气管炎、肺气肿,是一种常见的慢性呼吸道疾病,冬季是该病的高发季节。

专家表示,临床最常见的诱发因素是呼吸道感染和烟雾刺激,呼吸道感染主要包括病毒和细菌感染。怎么样预防呼吸道感染呢?专家给出以下建议:

1. 平常需加强有氧锻炼,加强营养,摄入充足的优质蛋白,增强体质。

2. 每年秋冬季节接种流感疫苗和肺炎疫苗,通过疫苗的接种来降低呼吸道感染的概率。

3. 慢阻肺患者尽量远离污染空气区,尤其是工业或交通污染严重地区。

4. 慢阻肺患者必须戒烟且远离二手烟。很多患者病情已经很危重,仍然难以割舍香烟,这类患者可以通过戒烟药物来帮助戒烟。

(摘自《老年生活报》)

## 服这五种药需大量喝水

**退烧药。**服用乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药后会大量出汗,为避免因出汗过多失去水分而引起虚脱,吃这类药时宜多喝水。

**易形成结晶性沉淀的药物。**包括磺胺类药物、喹诺酮类药物,这类药物主要经肾脏排泄,在尿中浓度较高,可形成结晶性沉淀,服用后宜大量喝水,用尿液冲走结晶。

**对消化道有刺激的药物。**口服双磷酸盐类药物,

如阿仑膦酸钠片,对食管有刺激性,须用200毫升以上的水送服。

**降尿酸药物。**应用别嘌醇、非布司他等降尿酸药物时,一日饮水量应在2000毫升以上,防止尿酸浓度过高,形成结石。

**有利尿作用的药物。**常见利尿剂、平喘药等,因具有利尿作用,容易导致患者口干、多尿,服用后要多喝白开水。

(摘自《燕赵老人报》)

## ■一周偏方

### 肺气虚或者肺阴虚引起的各种病症

把水烧开后,转小火,打入一个鸡蛋进去,不要打散,保持鸡蛋的形状,等蛋白凝固,蛋黄还是稀的时候,捞出即

可。也可根据个人口味加盐或冰糖调味,坚持服用,有疗效。

(摘自百度百科)

## ■一周穴位



取穴:足背第2、第3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治:齿痛,鼻衄,口歪,口渴,口臭,胃热上冲,喉痹,腹胀满,肠痈痛,泄泻,赤白痢,便秘,足背肿痛,发热,烦躁,嘈杂,食不化,脘痛不可屈伸,疰,不嗜食,恶食,小使出血,小腹痛,石蛊,寒疟面肿,肠鸣,癰疹,耳鸣。

保健养生:内庭穴属于足阳明胃经,它能清胃泻火、理气止痛、消肿止痛、理气和血。用一手拇指指腹放在对侧内庭穴上,适当用力上下推动,具有消肿止痛的功效。可治疗口腔溃疡、鼻出血等上火症状;用艾条温和灸内庭穴5—10分钟,一天一次,可以治疗腹胀腹痛、耳鸣;用角刮法刮拭内庭穴,以出痧为度,隔天一次,可以治疗肠痈痛、便秘、足背肿痛;取双侧内庭穴,徐徐捻转进针0.2—0.5寸,得气后加速左右捻转,不留针,每日1次,可治疗小儿吐乳。

(摘自百度百科)