

老年习作

阅读让人年轻

“富家不用买良田，书中自有千钟粟。安居不用架高堂，书中自有黄金屋。出门莫恨无人随，书中车马多如簇。娶妻莫恨无良媒，书中自有颜如玉。男儿欲遂平生志，六经勤向窗前读。”这是宋代赵恒的《劝学诗》，说的都是读书之好。虽然有人批评该诗在宣扬“万般皆下品，惟有读书高”。但其中传达的“书是人类的朋友，读书有益”却是公认的。其实，读书会使人变得年轻而长寿。

“童话大王”郑渊洁曾宣称已与其子签下合同——活到110岁，并言他有信心完成这份合同，而这份信心就来自阅读。郑渊洁以前很胖，后来变瘦了，这些都源于阅读。他透露，在新浪读书上，他找到了一口不少吃，一步不走，不使用任何医疗手段的方式，仅用了7个月的时间就减掉了55斤，血压也从180变成了110。他说，读书不仅使人增长知识，更会使人健康长寿。

著名作家周国平也表示，读书可能是这个世界上最好的一件事情，成本最小、性价比最高，可以让自己很快乐，内心自由、信心十足。“现在这个时代，我觉得阅读特别重要，尤其是读那些人类历史上伟大的灵魂、伟大的头脑，他

们写的书，可以让我们明辨是非，看清方向，对未来充满信心。”

“书者，舒也。”阅读，可以调节心理，增强身体免疫力。与书交友，进入书中角色，就会达到忘我、忘物的境界，任何烦恼和不快都会烟消云散。于是，在阅读中收获兴奋、愉悦、舒展与好心情，对身心健康大有益处。宋代一位御医认为，书“辞义典雅，读之者悦然，不觉沉痾去体也”。而著名学者梁启超把书的这些作用概括为：熏陶、动情、感悟、超脱提升。好书籍犹如一名技术高超的心理医生，在阅读的过程中，通过精神、血管、内分泌通路的协调，使血液循环、新陈代谢的功能得到加强。人与书中情节的共鸣，可以产生认知趋同、灵魂净化、意志振奋之效果，从而使人青春焕发，阅读越年轻！

文字，最大的魅力在于能够超越时间和空间的限制，与我们产生共鸣，陶冶情操、磨砺意志，从而变得温文尔雅、淡定从容、笃定自信。阅读、亲近文字，就像接触天然而珍贵的化妆品，让人由内而外焕然一新，变得健康年轻，高旷疏朗，阅读越精神，阅读越年轻。

官冬福



百科知识

跌倒，对老年人尤为危险

跌倒是对老年人健康的严重威胁，老年人发生创伤性骨折的主要原因是跌倒。

老年人跌倒与衰老、疾病、环境等多方面因素有关。衰老导致步态稳定性下降、视听觉功能下降、肌肉力量下降、骨质疏松、平衡功能减退等，以及神经系统疾病、眼部疾患、骨关节疾患、心理和认知功能疾患等，此外，居家环境不适老都可能使跌倒危险性增加。

跌倒是可以预防和控制的。老年人要提高健康意识，了解健康知识，积极进行科学运动锻炼，养成良好的行为习惯，消除环

境中的跌倒风险，适当使用辅助工具都是预防跌倒的有效方法。运动锻炼能增强柔韧性和平衡能力，对于老年人非常重要。

同时，在老年人日常生活中，提倡一个“慢”字。转身、转头动作慢，起身、下床速度慢，行进与外出也要慢。若老人不慎跌倒，一定不要急于起身，以防造成更严重的二次伤害。尤其要提醒的是，老年人发生跌倒后，无论受伤与否，都要及时告诉家人或医生。

家庭中是老年人跌倒发生最多的地方，因此，适老化的居家环境可以有效降

低老年人在家中发生跌倒的概率。居家适老化改造通常包括：在楼梯、过道等地方安置扶手；消除门槛及地面高度差；增设高度适合并带有扶手的换鞋凳；将易湿滑的地面更换成防滑材料；选用安全稳定的洗澡椅，并采用坐姿沐浴；在淋浴区和坐便器附近增设扶手；在卧室通往卫生间等常用过道添加感应灯；选择高度适宜的床，并在床边设置易伸手摸到的台灯等。同时，居家适老化改造可请专业机构进行评估和实施。

据人民网-人民日报海外版

教你一招

老人养生重在三个时段

人在步入老年后，通常会有精力衰退、抵抗力变弱、体力下降等表现。因此，不少老人特别注重食疗养生，而中医建议老人养生时要注意以下三个时段。

**早养胃。**早上7点至9点，是一天中阳气最旺的时候，营养丰富的早餐能给予胃提供丰富的原料，从而发挥“受纳和腐熟水谷”的功能，但需要注意以下3点：

- 1.早餐要吃热的食物。人体摄入冰冷的食物会使气血不畅，“内伤脾胃，百病由生”。
- 2.搭配合理。要有干有稀，包括谷类、蛋类、豆制品、瘦肉和果蔬等。
- 3.避免油腻。吃太多肉类或油腻的食物会加重胃肠负担，可选择粥、豆浆、燕麦片、芝麻糊等。

**午养心。**11点至13点是人体阴阳交替、气血交换的时候，适宜养护心经，方式有两种：

- 1.睡觉。午饭后稍作休息，在此时段内睡上约30分

钟即可。

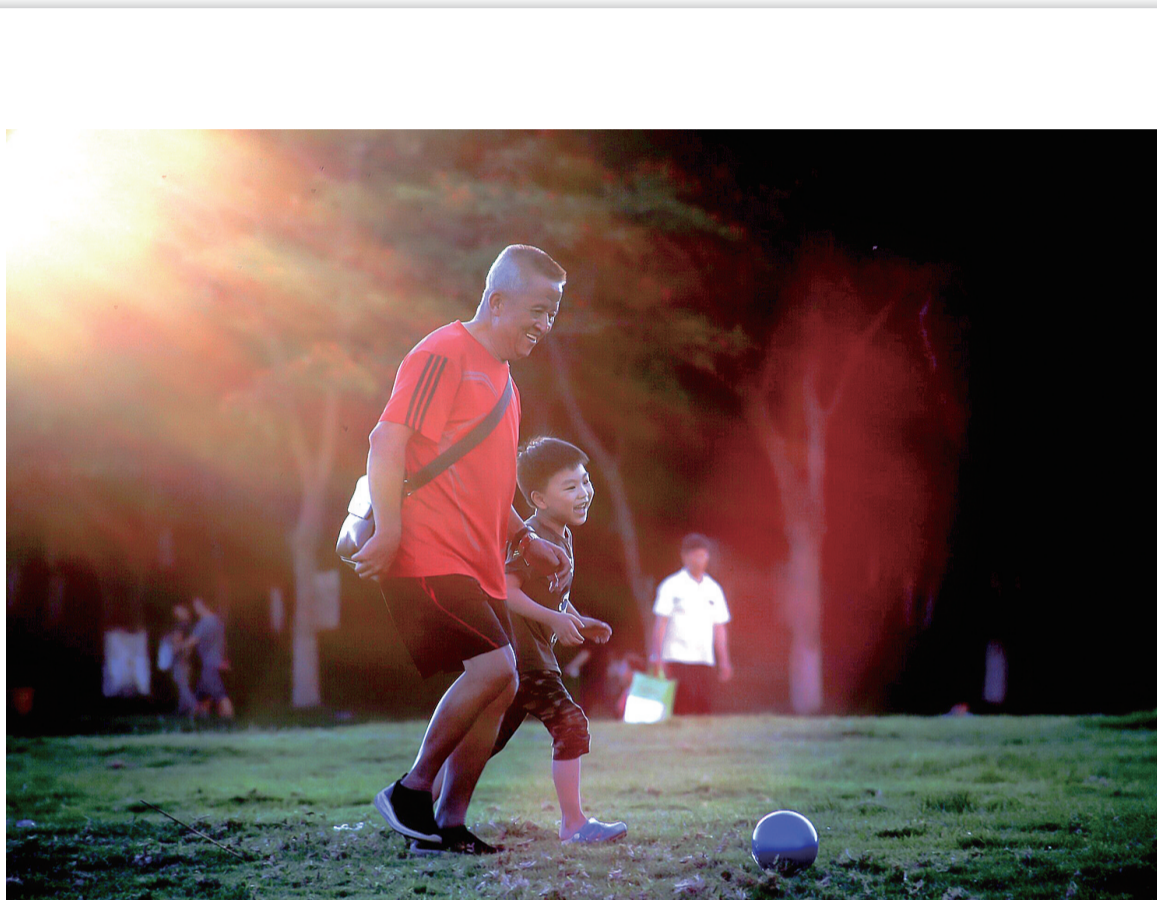
- 2.敲心经。心包经从心脏的外围开始，到达腋下三寸处，沿着手臂内侧中线止于中指。经常敲打心包经，有解郁解压的效果。

此外，养护心经不能让心脏太过“兴奋”，茶、咖啡、酒的饮用需适量；肥胖、高血压患者应少吃高糖、高油脂类食物。

**晚养脉。**21点至23点入眠，百脉得到滋养，第二天才能精力充沛，睡前可做3件事：

- 1.将十根手指当作梳子，梳头3分钟以上，可以改善头部血液循环。
- 2.温水泡脚，有补肾的作用。
- 3.请家人帮忙轻拍背部，速度以每分钟60至80次为宜，每次20分钟以内。

来源：人民网-生命时报



《祖孙情》 王慧/摄

冬天警惕这个“隐形杀手”

冬天天气寒冷，为了不挨冻，暖气和空调要用上，还可以在房间里生个炉子。睡觉之前再洗个热水澡，全身上下都是暖暖的。但冬天无论是取暖还是洗热水澡，甚至只是吃一顿火锅，都有可能发生一氧化碳中毒！

那么，一氧化碳中毒究竟是怎么回事？我们周围有哪些隐患需要注意？如何才能正确预防？万一中招了该怎么办？一起来看看！

什么是一氧化碳中毒

一氧化碳(化学式为CO)是由含碳物质不完全燃烧产生的无色、无味、无刺激的气体。空气中会有极微量的一氧化碳，最高容许浓度为0.05%。

人体吸入过量一氧化碳后，血液碳氧血红蛋白(HbCO)浓度升高，组织出现缺氧的表现，称为一氧化碳中毒。

健康人血液中也会有碳氧血红蛋白，浓度为1%至2%。而空气中一氧化碳超过安

全范围后，会使得人血液中碳氧血红蛋白浓度增高，引起轻度到重度不等的中毒症状。

一氧化碳中毒的症状

**轻度中毒：**碳氧血红蛋白浓度10%至20%，会出现头晕、头痛、心悸、恶心、呕吐等不适。

**中度中毒：**碳氧血红蛋白浓度20%至30%，会出现不同程度中枢神经系统功能障碍，如运动失调、幻觉、视力减退、判断力降低、意识障碍或浅昏迷。此时皮肤、黏膜会呈现出特异的“櫻桃红色”。

**重度中毒：**碳氧血红蛋白浓度30%至50%，会出现反应迟钝、抽搐、昏迷、呼吸衰竭、低血压、心律失常、心脏停搏，脑缺氧严重者可出现脑电活动消失或植物状态。

约3%至10%的重度患者经过2至60天的“假愈期”后会发生迟发性脑病，表现为人格改变、瘫痪、癫痫发作等。此外，需要注意的是，不吸烟者碳氧血红蛋白浓度

达到10%至15%也可无任何不适，但是机体已经处于缺氧状态，更应警惕。慢性阻塞性肺疾病和冠心病患者更易发生一氧化碳中毒。

注意这些安全隐患

无论是生活还是工作中，都会发生一氧化碳中毒的风险，常见于燃料不充分燃烧、环境通风不良或防护不当等，导致空气中一氧化碳浓度超过安全范围。

尤其是在冬天，室内燃煤燃气设备如加热器、炉灶、取暖器、壁炉、煤油炉、烧烤架、火锅等使用不当，烟囱、暖气管、通风孔等烟道堵塞，或者通风欠佳，是发生一氧化碳中毒的主要原因。

工业上高炉煤气和发生炉、水煤气的一氧化碳含量都较高，而且石油类燃料燃烧、炼钢、炼焦等过程均有大量一氧化碳产生，如果防护不当会有发生工业中毒的风险。此外，一些事故也会导致一氧化碳中毒，如天然瓦斯爆炸、煤气泄漏、失火、在燃

油汽车中开空调睡觉等。

如何预防一氧化碳中毒

冬季如果需要使用煤炉或者燃气等取暖，应定期检查暖气管、烟囱等，务必保证管道通畅，防止一氧化碳泄漏，最好在家里备上安全防护面具。

切记不要在密闭室内烧烤、燃气取暖。不要在开着空调的燃油汽车中睡觉，尤其避免儿童单独停留过久。还要加强一氧化碳中毒的安全教育，让更多的人能够更好地防患于未然。

发生一氧化碳中毒怎么办

如果在室内发现疑似一氧化碳中毒患者，要立即撤离中毒现场，转移到空气清新的环境，并尽快拨打120，或尽快到附近医院看急诊。切记一定要遵照医生安排，不可自行对患者进行治疗。

据科普中国

冬季手太干 用护手霜+凡士林

到冬季，我们经常会发现，明明涂了厚厚的护手霜，但不一会儿手就又干了。要想让双手始终保持润泽，一是要有效地补水，二是要把补充的水分锁住。这两点不能单靠护手霜独立完成，皮肤干燥严重者，可以先涂护手霜，再涂凡士林。

护手霜的功效主要是补水。选择时应注意看成分表，常见的保湿成分有葡萄糖、蜂蜜、玻尿酸、乳木果油、矿物油、凡士林、三酸甘油酯等，避免香料、色素及其他刺激性成分，美白、抗皱之类的功效对于护手霜来说不重要，好吸收、能补水才是关键。

第二步是把水分锁住，不被空气蒸发，就该凡士林“上场”了。凡士林是一种矿物蜡，它不会被皮肤吸收，能在肌肤表面形成一层保护膜，使水分不易散发，而且它不溶于水，可长久附着在皮肤上，具有很好的保湿效果。

需提醒的是，有条件用水和肥皂洗手时，不要使用免洗洗手液。酒精具有挥发性，会加速手部水分蒸发。洗手时水温不可过高(25℃至30℃较适宜)，热水容易将皮脂层洗掉，破坏皮肤屏障。冬天骑自行车时要戴好手套，否则干冷的风会加速水分流失。

来源：人民网-生命时报

跑鞋越轻越好、买鞋不注意增加鞋码、偏爱穿某一双……

买跑步鞋避开这5个误区

不少人买跑步鞋时，都爱买运动大牌，选一双好看又轻的就行。其实，货架上很多都是“运动休闲鞋”，它们并非全是运动生产的，为了不让错误的鞋悄悄地伤害大家的身体，我们整理出买跑步鞋时最容易踩的5个“坑”，来看看。

误区一

跑鞋越轻越好

通常单只重量小于250克的跑步鞋，就可以算作“超轻”。为了达到“超轻”，一般会牺牲鞋子的保护性和支撑性，这对于非专业运动员来说很不友好。

专业跑者因为自身肌肉力量较强，本身已经能很好地保护膝盖和脚腕，穿超轻的跑步鞋有助于提高速度。

但对于入门级跑者来说，在没有足够核心力量的情况下，就需要跑步鞋提供更多的保护，更需要一双有缓震设计、稳定支撑结构的跑步鞋。特别是大体重跑者(体重80公斤以上)，尤其不建议选购这些极致轻量化的跑步鞋，而更应该注意保护性。

误区二

鞋底越软越好

这几年，大家常用“踩屎感”来形容鞋子的柔软舒适，但跑鞋的鞋底并不是越软越好，“踩屎感”的鞋更适合走路穿。

衡量一双跑鞋的质量，有一项重要的性能指标——能量反馈。简单说，就是当你踩下去时，不仅能提供缓冲，还能给到反弹的力，就像弹簧一样，让你跑得更轻松。

如果跑鞋的底太软，就会像踩在海绵上一样，整个塌陷下去，不能很好地回弹，跑步会更容易累。

另外，过软的跑鞋一般稳定性也较差，鞋底很容易受力不均而崴脚。试想一下，走在柔软的海绵上，是不是每一步都担心摔倒，步步惊心？

因此，建议大家买跑鞋时，最好能穿着来回跑几步。如果跑起来能感觉到缓冲、踩下去之后还能感觉到回弹，穿着稳且不会左右晃动，这双鞋的软硬就比较适中。

误区三

买跑步鞋不注意增加鞋码

选购跑鞋时，建议比正常的休闲鞋大半码；如果是宽脚掌或者高脚背，最好大一码。

因为在跑步的过程中，脚会因剧烈运动而充血变大，跑的距离越长，就越明显。

平时穿着合适的鞋，在跑步后期可能就会感觉有些挤脚。长期处于这种不舒服中，可能会造成指甲脱落(变黑)、脚部伤痛等一系列问题。

误区四

每次跑步只穿最爱的那双

跑鞋最好换着穿，不要一直穿一双。

跑步是一个高度机械重复的运动，如果每次都穿同一双跑鞋，那磨损的部位可能都是一样的。特别是对于跑姿不太正确的跑者来说，这也会加大受伤的风险。

另外，跑鞋也是有寿命的，一般使用寿命在600至800千米。长期穿一双，也容易降低跑鞋的寿命。所以，在经过长距离的跑步后，建议大家间隔一段时间再穿，给它一个

恢复期。

误区五

选跑步鞋不匹配自己的足弓情况

我们的足弓分四类：高足弓、正常足、低足弓和扁平足。我们应该按照自己的足弓情况匹配跑鞋，否则不仅更容易疲劳，还会增加受伤的风险。

目前市面上常见的慢跑鞋分为两大类：支撑/稳定跑鞋；缓冲/减震跑鞋。

低足弓以及扁平足人群，建议选择支撑/稳定跑鞋。可以起到支撑足弓的作用，矫正落地时的过度内旋。

高足弓人群，选缓冲/减震跑鞋。这种脚型吸收落地时冲击力的能力较差，因此建议选择缓冲跑鞋，能更好地分担跑步时脚受到的压力。

正常足，上面两种类型的跑鞋都可以选。平时跑步时，可以选择缓冲跑鞋来保护关节、减轻压力。长距离跑步时，容易因为核心力量消耗导致动作变形，建议选择支撑跑鞋。

据丁香医生

这五个藏灰处 你注意到了吗

家里有5个地方最容易藏灰，甚至会制造一些健康问题，最好有针对性地定期进行打扫，我们一起来看看到底是哪些地方？

**地毯。**地毯是皮屑、鞋底灰尘、食物残渣等脏污的聚集地。虽然地毯很舒服，但灰尘太多会引发过敏、哮喘等。如果喜欢用地毯，最好每周将地毯仔细清洗一遍，晾干后再使用。

**电视、电脑等电子屏幕。**电视、电脑等电子屏幕工作时会产生活静电，吸附周围的灰尘。每年至少用防静电超细纤维布和屏幕清洗剂清洁一次，清洁时应拔掉电源。

**沙发。**外出回家后，很多人喜欢瘫坐在沙发上休息，也喜欢坐在沙发上吃零食，于是，灰尘、食物残渣也易藏在沙发缝隙中，尤其是布艺沙发。购买沙发时，建议优先选择皮革沙发，灰尘不易进入。如果是布艺沙发，清洗时，需先吸尘，再取下沙发罩清洗；沙发枕也不要忽略，务必每月清洗一次。

**地板缝。**碎屑、污垢常积聚在地板或地砖缝中，尤其是橱柜和餐桌下方。等注意到污垢时，可能已积聚了厚厚的污垢，很难擦除。可用小型手持式扫帚或软毛刷清洁缝隙，再用湿润的碎布擦拭。

**暖气片背面。**暖气片也叫散热器，散热时，热气会带动周围的空气运动，增加灰尘的附着，尤其是背面。但清扫时，暖气片背面往往很少被关注到。安装暖气片时，最好选择易清理的，不使用时，最好用防尘罩盖上。

来源：人民网-生命时报