



老人严防六个“易跌时刻”

跌倒会导致骨折、脑出血等严重后果，还会带来极大的心理创伤。老人及家属尤其应警惕以下六个高危时刻，防患于未然。

接电话。研究发现，在卧室摔倒的老人，八成以上是因为着急去接电话。建议老人把座机或手机放在容易拿取的地方；不要选择过于尖锐、急促的铃声；有意识地培养慢起、慢站、慢走接听电话的习惯。

起夜时。超半数老年骨折患者是起夜时摔伤的，究其原因，一是光线昏暗、家具摆放不当；二是老人机体功能处于半睡眠状态，反应迟缓。建议老人装一个小夜灯，清除过道堆积的杂物，在卫生间放置防滑垫并安装扶手。平衡能力较差、服用助眠药物的老人，建议在床边放置一个马桶椅，降低往返卫生间途中跌倒的风险。

洗澡时。老人平衡能力差，如果浴室地面湿滑，就很容易摔倒。建议老人用洗澡椅坐着洗，既省力，又不用担心摔倒；浴室地面应使用防滑地砖、铺设防滑垫、安装扶手，以便老人保持平衡。

服药后。老人服用某些药物后，血压、视觉功能等会受影响，导致跌倒风险增加。一般来说，服药30分钟至1小时是跌倒的高风险期，建议老人在此期间尽量减少活动。

等公交。等公交车需要长时间站立，很多老人体力较差、关节不灵活，公交车到站后，拥挤的人



群会突然快速移动，极易引发老人摔倒。建议老人外出时，拿一个折叠拐杖凳，隔段时间就活动一下关节；公交进站后不要急于上车，保护好自身安全。

乘扶梯。老人可能因为肢体不协调，乘扶梯时未掌握好节奏，导致摔倒。建议老人乘坐扶梯时抓紧扶手，双脚分开站立，让重心更稳定；去超市购物时，尽量不推着购物车乘扶梯；腿脚不便时最好使用直梯。

此外，冬季天冷路滑，老人穿得多，活动不便；戴着围巾、帽子，视野受限，不能及时观察路况，跌倒风险较高，应格外警惕。无论什么时候，都建议老人外出时携带手机和个人应急信息卡，一旦跌倒，可通过手机及时求救，同时方便施救者联系家属。

据《生命时报》



大豆和肉是好搭档

提到肉类的搭档，多数人会想到蔬菜、菌类等。很少有人知道，肉类还有一类绝佳搭档——大豆及其制品。

大豆及其制品、肉类的共同点是富含优质蛋白质，不同点在于，肉类富含有利于人体吸收利用的血红素铁，但胆固醇、饱和脂肪含量较高，烹调后口感味道好，很容易吃过量，导致肥胖、心血管疾病、糖尿病等患病风险升高；大豆及其制品富含大豆异黄酮、大豆低聚糖等生物活性物质，以及钙、镁等微量元素，常吃有助于降低胆固醇水平，预防心血管疾病，但很多人感觉其寡淡无味，摄入量往往不足。烹调时，将大豆及其制品搭配肉类，不仅更美味，还能实现少肉多豆、营养互补，降低多种疾病风险，尤其适用于肥胖、患有慢病的人群。

据《生命时报》



长寿之道

“垃圾情绪”催人老 学会方法及时调整

网上有说法称“垃圾情绪”催人老，真是这样吗？医生表示，“垃圾情绪”就是常说的负面情绪，如焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等。一些研究发现，如果一个人长久处于悲伤状态，会影响整体生活质量和寿命。如何尽快调整情绪？专家给出如下建议。

规律作息，保证充分睡眠。
适当锻炼。运动可使大脑分泌快乐的物质，如多巴胺。
适当社交。在人际交往当中，可以适当倾诉情绪。
学会活在当下，接纳自我。

适当进行自我心理调适，当发现自己持续出现不良情绪，或是负面情绪出现时，要有意识地给自己一些积极的暗示，去回顾自己之前的一些优点。

如果经过以上方法调节负面情绪，但效果不明显，应及时到正规医院就诊。

据 CCTV 生活圈

早晚叩齿有益 四季各有效用

保护牙齿是养生保健的重要部分，现代牙科发展迅速，使牙齿健康得到保障。其实在条件相对落后的古代，人们同样重视口腔清洁和牙齿保护，还积累了许多经验和妙方。

晨起或者入睡前，都可以叩齿数十下以保健身体。经常叩齿能促进牙周血液循环，增加牙齿的营养供应，从而使牙齿更加坚固，减少牙齿松动、脱落等问题。叩齿还能够促进唾液分泌，有助消化、滋阴的作用。

此外，不同季节叩齿还有不同的保健作用。春季晨起叩齿，可促进升发，提神醒脑，有助提高思维敏捷度和记忆力。

夏季叩齿，可以保养心脏。
秋季晨起叩齿以保健，有安定五脏、明目等效用。
“冬月夜卧，叩齿三十六通，呼肾神名以安肾脏，晨起亦然。”中医认为“肾主骨”，齿为骨之余，叩齿能刺激肾经，起到补肾固精作用。

据养生中国

养生识堂

“一粥一汤一茶饮”解秋燥

中秋之后天气逐渐转凉，人们常常感觉到口干鼻干燥、咽干不适。广东省中医院主任医师杨京华介绍：这就是典型的“秋燥”。

“但同时，夏天残留的暑湿未尽，所以很多孩子还会出现食欲不振、胃口不佳的情况。”杨京华提示，在饮食调理上，第一是要润肺防秋燥，第二是健脾祛湿邪。

专家推荐，日常可以多吃一点西红柿、银耳、莲子、百合、莲藕等这些润肺生津的食物，还可以多吃山药、板栗、小米、芡实这些益气健脾的食物。同时要注意尽量少食辛辣刺激，还有烧烤类食物，尽量减少食用生冷寒凉的食物。

杨京华推荐“一粥一汤一茶饮”，作为日常的调理。

“一粥”：百合莲子粥。百合润肺养心安神，莲子健脾益气，这两个放在一起煲粥，可以起到健脾润肺的作用。还有一个是山药薏米粥，山药可以养脾阴，而薏米有健脾祛湿的功效，这两个合在一起煲粥，可以起到相得益彰的作用。



“一汤”：金桔瘦肉汤。小金桔大概2~3个，加上适量的瘦肉来煲汤。金桔是一个温而不燥的水果，加瘦肉一起煲能够很好地缓解干燥所引起的咳嗽、咯痰、咽喉不适的症状，同时能生津开胃、促进消化。

“一茶饮”：陈皮柠檬蜂蜜水。秋天早晚偏凉，可以用陈皮、柠檬，加少许蜂蜜，煮一碗温暖的茶饮，当做日常的有保健作用的饮料，既能够温中理气，又能够润燥生津。

据央广网

生活常识

榴莲怎么吃才健康

热带水果榴莲以独特的香味和口感获得不少人喜爱。怎么吃榴莲才更健康？

上海市同仁医院营养科主任谢华表示，榴莲的含糖量高，血糖控制不理想的糖尿病患者、减重人群、体重增长过多的孕妈妈最好少吃或不吃榴莲。

这位专家表示，在水果中，榴莲的钾含量不低，因此肾功能不全伴有血钾升高者不适合吃。谢华说，对榴莲过敏者也不能吃榴莲。

这位营养科专家解释，榴莲含有丰富的营养成分，其中包括较多的不溶性膳食纤维，可促进肠道蠕动、改善便秘；榴莲中的脂肪以单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸为主，对心血管有益；

榴莲的蛋白质含量在水果中属于较高；榴莲中还含有丰富的维生素和矿物质，比如：硒，这是人体中重要的抗氧化营养素，在调节机体免疫、促进健康中发挥重要作用。谢华指出，只要能接受榴莲的独特香味，吃了榴莲后没有什么胃肠道不适，人人都可以吃，包括老人、小孩。

吃榴莲有哪些注意事项？谢华指出，榴莲热量高，因此在两餐之间吃比较合适，作为加餐，民众每次食用200克左右为宜，如果吃了过多的榴莲，相应的正餐主食就要少吃。

谢华表示，新鲜榴莲应存放在阴凉通风处，避免阳光直射，切开后的榴莲应尽快食用或冷藏保存。

据中国新闻网