



世界卫生组织报告显示,每年全球有超过64万人因摔倒而死亡,80%左右发生在不发达国家,其中65岁以上的老人占了绝大多数。如今乍暖还寒,老人穿得厚重,容易摔倒。即便摔倒后没有遭受特别大的伤害,由此所造成的巨大压力也会使他们从此谨小慎微,不敢活动,甚至产生不必要的焦虑。

# 老人防摔 这些细节很重要

## 预防:亲属需要掌握这些细节

根据美国一份调查统计,大约每四个老人中,就有一人摔到过。美国梅奥诊所的专家表示,老人因摔倒而导致损伤,严重程度超过普通人的认知,亲属要认真做好以下几件事情——

及时提醒老人检查视力,需要时给老人配戴合适的眼镜。

留神老人的步态。比如老人行走时出现要扶墙、扶家具,或从椅子上站起来有困难时,应该尽早看医生。这样的老人可能因为体质变弱,平衡能力下降而行走困难。照顾他们的人应该一方面让他们适当锻炼,另一方面提供拐杖和助步车等行走工具,防止他们摔跤。

检查老人常用的药物和服用时间,要标明哪些药物可能造成头晕和眼花。催眠药和止痛药的副作用可能造成他们感觉迟钝,应提醒老人不要在参加某些活动或出门前服用。

检查环境更是大事,要保证

老人居住处没有过多的障碍物,移走不需要的箱柜,捡净碎纸和垃圾。

适当调亮住所灯光,因为在很多情况下,光线太暗是老人摔倒的重要因素。楼梯上下两端都要有灯,半夜自动灯也适用于老人起夜。

## 救助:身上佩戴便携式报警器

美国退休人员协会从多年为老年人服务积累的经验中,总结出很多切实可行的方法,提醒大家从老人的实际情况出发,寻找老人得心应手的紧急呼叫工具。

该协会专家海伦·提伦说:“选择报警器并不需要用那些特

别高科技和复杂的设备。”海伦认为,让老人在身上佩戴便携式报警系统,特别是简单按键式的紧急状态报警系统,就是很好的选择。这些系统同时连接到警方和急救中心,老人无论摔倒,还是遭遇其他危险时,都能够快速得到帮助。

安装有GPS定位系统的报警装置,适用于经常出门和旅行的老人。如果老人开车,或者散步购物时摔倒,这些系统能够帮助家人和救援人员快速确认位置,避免因老人一时说不清地点而耽误救助。家人应该检查移动报警器的覆盖范围,就能够知道老人自由活动的最大区域,以保证报警器工作有效。海伦还提醒说,报警器最好防水、结实、耐用,不怕磕碰,升级方便。

退休后,陈齐志萌生了考驾照带老伴出游的念头。陈齐志偷偷去驾校报了名,每日找借口外出两小时学车,直至前年考取驾照,“老伴还以为我外面有人,等我把小开到她面前,她哭笑不得,说我就像个老男孩”。如今,陈齐志正慢慢兑现着自己的承诺,“我们计划走遍全中国,让余生不留遗憾”。

## 防护:护身气垫激光鞋大有可为

### 护身气垫迅速启动充气

许多公司研发出了可以让老人佩戴在腰间的气垫腰带,保证在老人摔倒的瞬间高速充气,起到抵消冲击力的作用,最大限度地减少老人骨折的可能。

以法国埃立特公司的产品为例。这个公司从制作汽车安全气囊背心等防护设备。近年来,该公司进一步开发了为老人设计的防摔腰带。该公司发言人说,这种腰带比普通的护腰腰带略大、略厚,但是并不很重。老人可以围在正常的衣服

之下,并无特别的不适感。腰带上有多传感器,用来判断老人是否正在摔倒,摔倒的方向和速度等。腰带中的气袋可以迅速启动和充气。

在该公司的宣传视频中,有一位老人早上起床后,有些不太清醒地走进浴室。他在浴池前的瓷砖上滑了一下,然后毫无征兆地突然跌倒。就在他的身体即将触地前,他预先系在身上的腰带突然“爆开”,形成体积和厚度都足以包裹住老人下半身的气袋。气袋承担了90%的跌倒冲击力,让老人实现了“软着陆”。不过,这家公司的气垫腰带目前仍处在试用阶段。

### 激光鞋左右各有激光束指路

帕金森病患者走路时容易摔倒,如果穿上荷兰研究人员新设计的一种激光鞋,或许能避免这类情形。帕金森患者病情严重时,患者走路时会出现“冻结现象”,表现为行走时突然不能迈步,双足似乎粘在地上,上身因为惯性而继续向前,以致摔倒。这种情况通常由置身于陌生环境的压力或药效消失导致。患者走路时可以有意识地看地面上的“视觉提示物”,如地板方格或者斑马线,避免这种情况。假如地面没什么可看的怎么办?荷兰特文特大学和奈梅

亨大学研究人员设计的激光鞋能派上用场。

这双鞋左右各有一个激光投射器,左脚着地时,左鞋能把一束激光投射到右鞋前,指引右脚行进,反之亦然。测试显示,它能减少46%不能迈步的情况,缩短一半不能迈步的时间。19名试穿的患者中,多数愿意穿这种激光鞋。

研究人员打算下一步测试激光鞋在日常生活中、而不止是在实验室试穿的效果。他们还将改进鞋子的性能,使它不是每走一步就发射激光束。

(温玉顺)

## 追梦老男孩 初心不改似少年

由刘烨等知名演员主演的《老男孩》近日开播。作为一部聚焦“男性成长”的作品,它也折射出某些老年男性的性格特征——虽然年龄不断增长,但他们心理上却仍是少年,对自己热爱的事物非常热忱,追梦想、玩浪漫、突破自身……正如剧中所说,热血无关年龄,只要初心不变,男孩永远都不会老。

### 微信组队登上央视唱《流星雨》

成都67岁的石金生有着一颗不老的心。2008年石金生退休,玩过摄影、写过散文,最终他选择了幼年最爱的演唱,“当时电视台热播演唱比赛,听那些‘小鲜肉’唱歌,我也想较量一番”。起初,由于底子薄,合唱团的团友劝他混混时间就好。执着的石金生却没听进去,啃专业书、听经典作品,“那段时间我常去公园练唱,旁人初见觉得我傻,时间久了,也被我这份看似幼稚的坚持打动”。2011年,石金生报名参加音乐考级,顺利拿下成人声乐艺术等级10级。

取得成绩的石金生并不满足,他开始参加各种选秀比赛的综艺节目,他还通过网络认识了3位志同道合的朋友,大家利用微信群练歌。4个素未谋面的人花了两三个月的时间练习配合,竟以美声唱法在央视的《出彩中国人》节目中演唱了一首《流星雨》,赢得掌声一片。“别人都羡慕我活得像年轻小伙,这番追梦的过程很让我享受”。

### 考驾照给老伴惊喜像恋爱

因为多年前的一句诺言,广东中山65岁的陈齐志在退休后成了一名司机,不过,他只为老伴一人服务。陈齐志告诉记者,退休前他忙于工作,为安抚喜爱旅游的老伴,他曾承诺,退休后带她游遍全国。然而意外发生,老伴50岁那年发生偏瘫,从此只能卧床,还在工作的陈齐志疲于照顾,每天两点一线,成了“宅男”。

退休后,陈齐志萌生了考驾照带老伴出游的念头。陈齐志偷偷去驾校报了名,每日找借口外出两小时学车,直至前年考取驾照,“老伴还以为我外面有人,等我把小开到她面前,她哭笑不得,说我就像个老男孩”。如今,陈齐志正慢慢兑现着自己的承诺,“我们计划走遍全中国,让余生不留遗憾”。

换个舞台找到适合的天地

在国家二级心理咨询师卜娜娜看来,不服老、不认老、勇于实现自身梦想,是“老男孩”的典型特征,这种良性循环的生活态度值得其他老年男性去尝试。她建议,换种生活交流方式或学习新鲜事物,更能让他们找到适合自己的天地。

山东青岛68岁的刘德群,原本在生活中很是沉默寡言,因为接触网络,文笔幽默的他变得更开朗,“我的网名叫老老虎,虎是我的属相,年纪大了就是老老虎,但我的心不老,还想飞”。在聊天群里,他总是话题的引导者,从家长里短到国家大事,他觉得不会说就写,只要心态年轻,总能找到适合的天地。

重庆60岁的范继红原本是坝坝舞的一员,因为不善舞蹈,他舍弃了这片舞台。因为喜爱英语,他有了新的收获,“每天看两小时英文词典,向年轻人多请教口语,如今遇见来旅游的老外我也能和那些大学志愿者一起帮忙,同学们一声‘红哥’都把我叫年轻了”。

(鲍杰)