



老年人千万不要摔跤

1、老年人摔跤很常见

在我国，65岁以上老人中，平均每10人就有3-4人发生过摔跤，摔跤极易引发骨折，造成活动受限，还可能引发泌尿系统感染、肺部感染、血栓、褥疮等一系列并发症，对老年人来说，摔跤可能是与死神交手。

——数据来源生命时报微博《老人防跌攻略：做个“不倒翁”》

2、老年人容易摔跤的原因



步态异常 脚拖着走 易绊倒



地面光滑 易滑倒



鞋不合脚 易崴脚



视力下降 平衡力差 容易摔跤



腰椎劳损 腿脚失衡 极易跌倒



有关节炎基础病 腿脚僵硬走不稳

3、老年人如何预防摔跤

老年人日常通过锻炼身体增强体质、运动时佩戴护具、遵医嘱安全用药等，强化老人腿脚，减少摔跤跌倒的可能性。**除此之外，选1双专业的老人鞋也很有必要，在老人动态行走过程中，帮助稳定双脚。**

4、老年人摔跤的危害

1.易骨折

摔跤最大的影响是引发骨折，主要部位为髌关节、脊椎骨、手腕部等部位。

2.易肌肉萎缩

摔倒后长期卧床，易导致肌肉萎缩、骨质疏松等，将严重影响肢体功能。

3.易造成心理障碍

跌倒易产生恐惧心理，造成“跌倒→丧失信心→不敢活动→衰弱→更易跌倒”的恶性循环，甚至卧床不起。

4.易产生并发症

常见的有褥疮、肺炎、泌尿系统感染等。

足力健保暖鞋、羊毛鞋到货了!

足力健轻便保暖鞋

轻便又保暖
全毛绒内里
纳米抗寒鞋面
动态助力鞋底

女款：酒红
男款：黑色



足力健高腰羊毛鞋

从脚趾暖到脚脖
高密度羊毛
出门不怕滑
大花纹橡胶底

女款：紫色
男款：深灰



足力健高腰羊毛鞋

暖和不冻脚
澳洲羊毛
鞋面耐低温
鞋底轮胎纹防滑

女款：酒红
男款：黑色



悦港城超级体验店：悦港城超市北侧50米（乘公交29路、138路、615路锻压厂站下车；9路、11路、226路、333路赵庄西街站下车）
同天店：解放路同天商场A座一楼电梯口足力健专柜
盐百千童店：千童广场盐百购物三楼足力健专卖店
华北超市一店：新华路华北超市负一层足力健专柜
华北超市二店：解放西路华北超市负一层超市口足力健专柜

☑1年质保：1年内开胶断底，免费旧鞋换新鞋 ☑全国免费包邮 抢购热线：5285120

何以报德 唯有报德

报德老酒，清香型46度，是白酒最古老的香型。它纯粮酿造，传统固态发酵，并以老酒、老味、老口感，清爽醇厚，好喝不伤身，入胃不上头的特点著称。

选料 制曲 发酵 蒸馏 陈酿

沧州本土原酒 / 报德老酒
咨询热线：15612738988

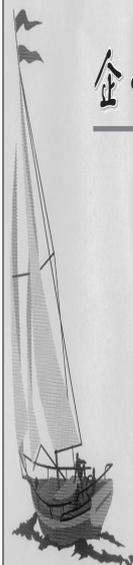
招聘

沧州日报社报刊发投中心拟招聘市区报刊投递员若干名，日工作时间4小时内，月收入1500-2000元。要求18-40岁，男女不限，初中以上文化程度，下岗职工、复转军人、待业大中专毕业生优先安置。有意者请持身份证、毕业证、退伍证、下岗证到沧州日报社发投中心报名。

联系电话：3155757

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺



☎3155777

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证；
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明；
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证；
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续；
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续，以职业技能为主的到劳动部门办理手续；
- 六、广告内容须加盖单位公章；
- 七、凡限购特价商品，一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部