

老年人新冠流感要“双防”

老年人如何做好对新冠和流感的双重防护?为防止感染,能不让老年人出门吗?新冠病毒感染后,如何防止老年人跌倒?

老年人如何防护新冠和流感

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明说,老年人群是新冠和流感感染后易出现高危症状的重点人群,也是进行防护的重点人群。新冠和流感都是呼吸道传染性疾病,传播途径类似,主要通过飞沫和接触传播,因此防护手段也类似。老年朋友外出时,特别是去密闭空间、人流密集的场所时,一定要佩戴口罩、勤洗手、少接触周围环境,回家后,一定要开窗通风。

新冠和流感都是接种疫苗可有效预防的疾病,疫苗接种也是最经济、有效的防护手段。

目前,正值冬季,是呼吸道感染性疾病、传染性的高发季节。春节期间,大量人员流动,老年朋友的感染风险会更高。家中的老人,特别是没有感染过新冠病毒的老年人,还是尽量少去人群聚集的场所,保持社交距离,以便平安过节。

不出门能否预防新冠

李燕明说,老年人作为新冠病毒

感染中的脆弱人群,的确需要给予更多的保护措施。

老年人可不可以出门?这个问题应该结合老年人自身情况及当地的新冠流行趋势,具体情况具体分析。比如,老人本人近期是否感染过新冠病毒、年龄、基础疾病以及个人意愿等,都是应该考虑的。

老年朋友的心理健康往往是日常生活中容易被忽视的。老年朋友不像年轻朋友那样容易适应网络社会。老年朋友退休在家后,也是有社交需求的,这种社交需求往往不能通过电话、视频来满足,因此,长期闭门不出,会对老年人的身心健康造成影响。

老年人可以减少外出,但不必绝对闭门不出,外出过程中做好防护即可。

感染后如何防止跌倒

跌倒,是老年朋友致残的最危险因素。

随着年龄的增长,老年人的机体能力会下降,对外界环境变化的适应力下降,步态调整能力也下降。老年人还有很多基础疾病,比如脑血管病、骨关节病,都是导致跌倒的重要原因。被新冠病毒感染后,发热以及感染本身都会加重老年人衰弱的情况,从而使老年人的稳定能力下降,更容易跌倒。

预防跌倒包括两个方面——



资料片

一是如果老人处于新冠感染期间,最好就不要让老人独居。

二是改造居所环境。地面要平整,通道要通畅。地上洒了水、油等液体后,要及时清洁。卫生间最好安装扶手,这样老年人在起身时可以扶一下。房间灯光要明亮,开关最好要安装在老年人比较容易摸到的地方。

老年朋友在家或外出时,要穿着合适的衣物和鞋子,以防把自己绊倒。老年人,特别是高龄、衰弱的老年人,动作要缓慢,起床过程中要遵循“三个30秒”:起床前平躺30秒、坐30秒、站30秒,无不舒适,方可行走。若不慎跌倒,老年朋友不要马上起来,最好呼唤家人,防止再次跌倒,造成二次伤害。

据“健康中国”

感谢信

董季

我的老师家住沧州市运河区幞园小区。老师和她老伴同龄——今年92岁,独自生活。平日里,有家政服务人员帮忙,子女们也孝顺,经常给送各种东西来。然而,勤快的二位老人还是愿意不时地出来走走,顺便在附近买点果蔬。我的老师一般都是拄着手杖出来,而她老伴偏爱骑车。全家人都觉得他年纪实在大了,劝他别再骑车,可老人仗着自己身材高大,两腿也长,说:“我就骑一辆这么矮的自行车,没问题。”

可是,他毕竟上了岁数,这不,去年的12月31日,我老师的老伴一不留神,刚骑车来到小区门口,就摔倒了,再怎么努力也站不起来了。

工夫不大,就有七八个男女向老人围拢过来。他们七手八脚地架着老人,小心翼翼地把老人护送到了物业公司门口。公司的工作人员及时搬来一把椅子,一边轻轻扶老人坐下,一边安抚他。

这时,从里面又匆匆走出来两位工作人员,看来是正要开车出去办事,不料,却被热心的门卫给拦下了。说:“有一位老人摔倒了,是咱们小区的,请你们开车送他回家好吗?”二人爽快地答应了。于是,众人又轻手轻脚地将老人扶上汽车。车开到家门口,家在三楼且要强的老人,想让大家搀扶着上楼回家,但是,再怎么努力,想站稳都已经很困难了。这时,和老人同样高高大大的张继超,坚持把老人背到家,扶老人上床、躺好,才和一同送老人的孟庆海匆匆离去。

事情已经过去有一些日子了,两位老人和他们的家人心里还是满满的感激。

做手工

刘信波



资料片

有一天,我突发奇想,计划做个“雕塑”。想法一出,连自己都觉得好笑:开了半辈子火车,粗手笨脚的,能行吗?

说干就干。我找来一个早已压箱底的大圆托盘,又找了小刀、剪子等工具,再从厨房拿来红萝卜、白菜、牙签等作为原料,然后戴上老花镜,即兴发挥。

我用蜂蜜水和面,揉了一块比较硬的面团,计划把它当作“雕塑”的底子。底子打好后,我找来几棵直而粗的茴香,把它们剪成树状,插在面团上,再放几个小石子,离远点一看,俨然一片松林。

创作过程的顺利使我信心倍增。我找来一颗比较大的黄豆粒,用碳素笔有横有竖地画了几道,就俨然成了一个微型足球。我又用小刀将红萝卜雕成几个比黄豆粒大的圆球,作为小人的头部。再刻出躯干、双腿、双臂,用牙签扎在一起。小人们做出踢球、奔跑之状,一场激烈的足球赛就开始了。

9岁的外孙女看见后,提出了意见,我进行了改进,大家欣喜地看着,不停地赞叹。家里这次乐气氛,不亚于真看了一场精彩的足球赛。

我又创作了第二件作品,叫“孤舟蓑笠翁”:在松林(茴香)旁边,青萝卜成了“拱桥”,桥下一片“绿地”。小河边,一位老翁正在垂钓。勤动脑、勤动手,就能营造出生活的精彩!

最佳夫妻档

胡书森

得,我则按照老伴的意见认真修改。

一旦作品在报刊或网络平台上发表,老伴就是作品的第一位朗读者。她会十分真诚地征求我对朗读的意见。当然,我会从作者的角度谈出创作意图,并对朗读中语气的连贯性及在情感的处理上提出个人看法。老伴听后,就一遍又一遍地重读并改进,力求让我满意。

我清楚地记得,在我们的金婚之年,我创作了诗歌《金婚誓言》和《夕阳下的长条椅》。老两口共同生活了50

年,可以说是“心有灵犀一点通”。在老伴声情并茂的朗读声中,我被深深地打动了。我的眼前呈现出我们俩50年共同生活的画面。此时此刻,我感到了自己作品的成功,也感悟到朗读的魅力。这种文字与声音的有机结合,令我们俩对“夫妻档”的存在价值有了进一步认识。

丰富多彩的文化生活,让我们老两口的晚年始终身处欢声笑语之中,重新找回了当年恋爱的感觉。

水井

毛长林



毛长林 摄

从我记事时,俺村就有一口水井,离村有300多米远。村民们必须每天早早起来去挑水,谁去得晚了,谁打到的水就是泥汤了,因为井壁就是原本的泥土。

1968年夏,村里的唯一的这口水井,因多年没有淘井,井里的砖头瓦块和淤泥很多,打不上水来了。大队决定组织人淘井。

淘井队6个人两班,轮流淘井。在井口安上轱辘,3人一组,下井后,把淤泥、砖头倒进铁罐里,再用轱辘摇上来倒掉。虽然是夏天,但是井底下的水冷得刺骨。淘井时,还必须时刻注意安全——要小心井壁上的泥土塌陷,且不能淘得过深,和原来的井盘平了就行。井淘好之后,水还挺多,全村人像过年一样高兴。