

科学评估 充分准备 量力而行 五一老年人健康出游指南来了

本报记者 林乐雨
通讯员 李媛媛

天气渐暖,五一假期临近,不少老年人正期待与子女一同出游。但老年人生理调节能力下降、基础疾病较多、应急反应迟缓,旅途中的健康风险不容小觑。杭州市红十字会医院老年医学科副主任何飞提醒,老年人假期出行,安全与健康是首要前提,需做到科学评估、充分准备、量力而行。

出行前,有基础疾病的老年人需充分掌握自身健康状况。何飞建议,可在出行前1至2周,前往社区医院或三甲医院老年医学科完成健康评估,检查内容包括血压、血糖、血脂基础筛查,肺部功能检测及跌倒风险评估等。若老人正处于慢性病急性加重期,或近3个月内发生过心肌梗死、脑卒中、大手术或严重感染,

以及存在中重度心功能不全、中重度呼吸衰竭、明显步态不稳、反复跌倒等情况,则不建议假期出行。

出游前,老人务必备好常用药物。日常服用降压、降糖、抗凝药物的老人,外出期间切不可擅自停药或减量;心脑血管疾病患者需随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药品;慢阻肺或哮喘患者要避开花粉、油烟、冷空气等刺激,同时随身携带雾化吸入剂。何飞特别提醒,糖尿病患者外出需重点警惕低血糖,建议随身备好糖果、饼干;游玩期间还要注意及时补水,随身携带便携水壶,出汗较多时可适当补充盐水,弥补出汗流失的盐分。

外出期间,防滑防滑是重中之重。建议老人穿着防滑软底鞋,配备防滑手杖;上下台阶、坡道、湿滑路面或景区石阶时,务必由家人搀扶,优先借助扶手,做到扶稳、站定、



图据AI生成

慢行后再迈步。何飞强调,老人出游关键在量力而行,优先选择短途、低强度线路,每日安排1至2个核心景点即可,预留充足的午休及弹性休息时间;尽量避免连续乘车超过2小时,自驾途中每60至90分钟需停车休息,下车舒展肢体、活动踝膝关节,缓解疲劳。

用对电饭煲 烧出好米饭

大米提前浸泡:淘完米用清水浸泡15到30分钟,让米粒吸饱水分。这样煮饭时加热时间能缩短不少,既省电,米饭还更软糯。

巧用余热:米饭煮熟、电饭煲自动跳到保温档后,可以直接关掉电源。发热盘本身还有大量余热,完全能保住米饭温度。

定期清洁死角:很多人只清洗内胆,忽略了排气阀、发热盘、内胆周边金属板等,这些地方积满污垢,会严重影响导热性。清洗时,排气阀、金属板直接拆卸,用清水冲洗即可;发热盘要先断电,用微湿抹布擦拭,顽固污渍用牙膏或者白醋擦拭,最后用干布擦干。

据国网浙江电力

刷牙不刷这里,当心把人“熏”跑

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 张煜铎 徐婉君)近日,张大伯洗漱时感觉舌苔变得又白又厚。家里人说,这是上火了,要赶紧吃点降火药,也有人说,这是身体在发出警报,需要尽快去医院做检查。

事实上,舌苔是反映身体健康的“晴雨表”。中医师通过观察舌苔的质地(厚薄、润燥、腻腐)和颜色(白、黄、灰、黑),就能推断出人体脏腑功能、消化系统状况,以及病邪入侵的深浅与性质。

浙江省立同德医院口腔科科主任徐俊峰解释,正常情况下,吃饭、喝水、说话等动作会带动舌头运动,加上唾液冲

刷,舌面物质会被自然清除,仅维持薄薄一层。但生病时,咀嚼减少、食欲缺乏导致舌头运动量骤减,且身体不适或发烧时唾液分泌不足,失去“物理冲刷”后,舌苔会像久未打扫的房间一样越积越厚。若发现舌苔突然变厚发腻、颜色发黑或伴有异味,切勿自行用力刮除,需及时就医,避免掩盖病情。

研究显示,80%-90%的口臭源自口腔,其中51%来自舌苔。若长期未清洁,细菌分解食物残渣产生的硫化物,会引发顽固口臭;还会成为流感病毒入侵的“帮凶”,增加患病概率,同时覆盖味蕾导致味觉减退。

日常护理时,清洁舌苔是

保持健康的重要环节,可使用软毛牙刷、牙刷背面橡胶软垫或专用软刮舌板。正确手法是从舌中后段向舌尖轻刮两三下,避开舌根深处避免干呕,刮舌后含漱口水30秒以上,清洁缝隙残渣。力度轻柔,避免损伤娇嫩的舌乳头,影响味觉或引发干呕。

早晨是清洁最佳时间,夜间唾液分泌少,细菌繁殖旺盛,此时清洁效率最高;每餐饭后,用清水或漱口水漱口,可阻断舌苔过快增厚。最后提醒,牙刷仅能覆盖口腔25%的清洁区域,舌面、颊黏膜等75%的区域需额外护理,全面清洁才能从根本上远离口腔问题,保持口气清新。

正确吃水果的 三个方法

不吃冰镇水果:不论天气炎热与否,直接吃冰镇的水果会刺激肠胃,造成胃肠功能紊乱,引起腹痛、腹泻等症状。

不空腹吃水果:尤其是低温的水果直接与胃黏膜接触,会导致胃黏膜血管或平滑肌收缩,引起痉挛性的疼痛,甚至恶心、呕吐。

根据体质吃水果。实热体质者(平时易口舌生疮、口干汗多、舌燥、便秘等)适合吃西瓜、山竹、梨、香蕉、猕猴桃、甜瓜等寒性水果。体质虚寒者,适合吃龙眼、荔枝、杨梅、榴莲、橘子、樱桃、大枣等热性水果。

据养生中国