

# 社区科普



## 老人干家务

### 要掌握「度」

蒲昭和

老年人适当做点家务活,对健康是有益的。不过,老人因体力和耐力都差,加上有的老人还患有心脏病、高血压、糖尿病之类的慢性病,如果过于劳累,很容易诱发原有疾病。所以,平时老年人做家务,一定要掌握“度”,最好能把握好如下几个原则。

**量力而行。**根据自己身体状况,适当做些力所能及的家务,切莫咬牙干太过繁重的家务活。一切要以适度,不太疲劳为标准。如果无休止地把家务干成了“苦差事”,那得不偿失了。

**缓慢为要。**老人行动迟缓,灵活度下降。做家务时,要以“缓慢”为原则,动作过快过猛,容易摔跌导致骨折,甚至导致严重后果。

**心情愉快。**家务事干多干少不重要,关键是要人心情愉快。遇到大怒或生气时,老人最好暂停家务。做家务活难免单调、枯燥,干活时有时可边听点音乐或看看电视,这样能调适心情。

**要会休息。**家务活

是干不完的。老人要学会休息,当其出现腿抽筋和肿胀时,应坐下来,拿一张椅子,可将双脚平放在椅子上,或是躺在沙发上休息时,把双腿平抬伸展,这样能缓解症状。

**注意不测。**老人干家务时如出现呼吸急促、心跳加快、头晕等现象时,要暂停干活,坐下来休息,如休息后症状仍不缓解,应及时就医。

**家务分工。**与子女同住时,老人做家务不要一手包办完,要学会找帮手。当力不从心时,千万别逞强,应让孩子多分担。尤其是重活、脏活,要交给子孙去完成,必要时可请家政人员来做。

## 健康中国人的50条“国标”

### 注重健康膳食

- 1.人均每日食盐摄入量不高于5g。
- 2.成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g。
- 3.人均每日添加糖摄入量不高于25g。
- 4.蔬菜和水果每日摄入量不低于500g。
- 5.每日摄入食物种类不少于12种,每周不少于25种。
- 6.成年人维持健康体重,将体重指数(BMI)控制在18.5~24kg/m<sup>2</sup>。
- 7.成人男性腰围小于85cm,女性小于80cm。
- 8.足量饮水,成年人一般每天7~8杯(1500~1700ml)。
- 9.进食有规律,不要漏餐,不暴饮暴食,七八分饱即可。
- 10.早晚刷牙,饭后漱口,采用正确的刷牙方法,每次刷牙不少于2分钟。

- 26.远离不安全性行为。
- 27.不得以任何理由尝试毒品。

### 关爱身体健康

- 28.参加定期体检。经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况,发现异常情况及时做好记录,必要时就诊。
- 29.18岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制高血压危险因素。
- 30.40岁以下血脂正常人群,每2~5年检测1次血脂;40岁及以上人群至少每年检测1次血脂。心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。
- 31.定期防癌体检。
- 32.注意预防感冒。慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。
- 33.健康人40岁开始每年检测1次空腹血糖。
- 34.主动了解艾滋病、乙肝、丙肝的危害、防治知识和相关政策。
- 35.被犬、猫抓伤或咬伤后,应当立即冲洗伤口,并在医生的指导下尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

### 养成运动习惯

- 11.鼓励每周进行3次以上,每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。
- 12.达到每天6000~10000步的身体活动量。
- 13.中小学生在每天累计至少1小时中等强度及以上的运动。

### 关注睡眠及心理健康

- 14.小学生每天睡眠10个小时;初中生9个小时;高中生8个小时;成人每日平均睡眠时间为7~8小时。
- 15.出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题及时就医。
- 16.保持积极健康的情绪,避免持续消极情绪对身体健康造成伤害。
- 17.学习并运用健康的减压方式,避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。
- 18.建立良好的人际关系,积极寻求人际支持,适当倾诉与求助。
- 19.出现心理行为问题要及时求助。
- 20.当与家庭成员发生矛盾时,不采用过激的言语或伤害行为,不冷漠回避,而是要积极沟通加以解决。

### 注意用眼卫生

- 21.中小学生在保持正确读写姿势。
- 22.中小学生在读写连续用眼时间不宜超过40分钟。
- 23.中小学生在非学习目的的电子屏幕产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。
- 24.长时间使用电脑的,工作时电脑的仰角应与使用者的视线相对,不宜过分低头或抬头,建议每隔1~2小时休息一段时间。

### 远离不良习惯

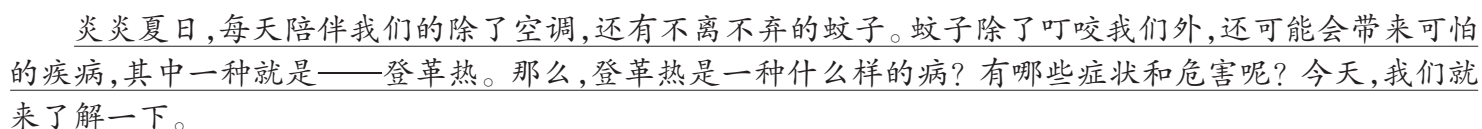
- 25.不吸烟者不要去尝试吸烟。吸烟者尽可能戒烟,戒烟越早越好,什么时候都不晚。

### 掌握健康急救常识

- 41.积极参加逃生与急救培训,学会基本逃生技能与急救技能。
- 42.遵医嘱治疗,不轻信偏方,不相信“神医神药”。
- 43.配备家用急救包(含急救药品、急救设备和急救耗材等)。

### 改善室内外环境

- 44.及时、主动开展家庭环境卫生清理,做到家庭卫生整洁,光线充足、通风良好、厕所卫生干净。
- 45.适度使用空调,冬季设置温度不高于20摄氏度,夏季设置温度不低于26摄氏度。
- 46.新装修的房间定期通风换气,降低装饰装修材料造成的室内空气污染。
- 47.积极实施垃圾分类并及时清理,减少污染物的扩散及对环境的影响。
- 48.重污染天气时,建议尽量减少户外停留时间,易感人群停止户外活动。
- 49.不疲劳驾驶、超速行驶、酒后驾驶,具备一定的应急处理能力。
- 50.选择管理规范的游泳场所,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。(任民)



四川省老科技工作者协会 协办

第294期

炎炎夏日,每天陪伴我们的除了空调,还有不离不弃的蚊子。蚊子除了叮咬我们外,还可能会带来可怕的疾病,其中一种就是——登革热。那么,登革热是一种什么样的病?有哪些症状和危害呢?今天,我们就来了解一下。

## 夏日需警惕蚊虫叮咬



栏目 | 四川省民族科普服务中心 协办 | 凉山州科协

### 登革热是什么病?

登革热是由登革热病毒(DENV)引起的急性传染病。潜伏期因人而异,一般在感染病毒后的5~8天发病。患者常会出现发热、皮疹和全身疼痛等症状,严重者甚至危及生命,出现意识障碍、消化道大出血等。

### 高危人群有哪些?

未成年人感染登革热风险较大,伴有糖尿病、高血压、肝硬化等疾病者,老人,肥胖或严重营养不良者,孕妇也容易感染登革热病毒,这些人群即使只出现轻微症状,也建议立即就医。另外,二次感染不同血清型患者也要特别注意,因为会出现“抗体依赖性增强现象”(ADE),也就是说症状及预后往往还会比初次感染的患者还要严重。

### 登革热如何传染?

登革热感染者是主要的传染源,但人与人之间通常不传播。病毒由伊蚊(俗称花蚊子)携带传播,伊蚊是登革热传播的唯一媒介。伊蚊叮咬传染源后,登革病毒便进入伊蚊体内大量繁殖,随后带有病毒的伊蚊叮咬健康人群,将病毒传播给人体。人体被叮咬部位的毛细血管内皮细胞等,会成为登革热病毒的增殖场所。增殖后的大量登革热病毒最终会进入人体的血液循环,使人体产生登革热症状。所以,有了这种传播和繁殖机制,只要被蚊子咬一口,就有可能感染上登革热病毒。如果不做好防护的话,比较容易产生一定规模的疫情爆发。

### 如何治疗登革热?

登革热是一种自限性疾病,一般轻症患者的病程持续10天左右,预后良好。但也可能出现严重并发症,甚至导致患者死亡。因登革热的症状与感冒、流感比较相似,如果是急性高热且高热不退时,应该及时就医。目前,针对登革热的治疗主要是对症治疗,包括降温、补液及止血等,患者应当知悉、切

忌在高热时,自行应用阿司匹林、布洛芬等药。对于出血症状明显(皮肤发红,似“酒醉状”)的病人,不要使用酒精擦拭,会加重酒精吸

收和出血风险。最后还要注意,登革热的危险之处还在于退热后仍会病情恶化。因此,好转患者一旦出现腹部剧烈疼痛、持续呕吐、出血

(口鼻、便血、皮肤红色斑点)、呼吸困难等症状时,应立即返回就诊,切不可大意。

(汪小欢)



## “100年后的成都”

全球科幻作品征集 近70万元大奖 等你来拿!

成都,中国科幻之都,正在做一件充满科幻感的事情——

邀请全世界的人共同完成一个设想:100年后的成都,将是什么样子?

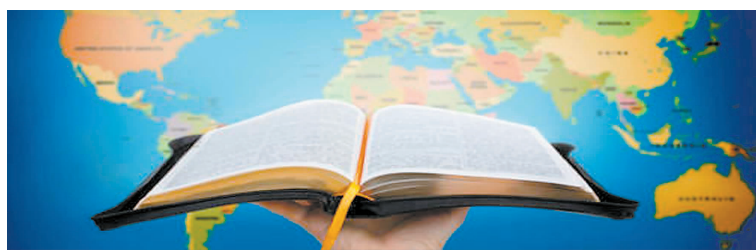
这座位于中国西部的现代大都市已经拥有超过3000年的历史,并一直拥有独特的幻想色彩。“巴蜀神话”因为不同于中原地区的特征而变得神秘无比。在古代的神话中,这里的王曾经因为爱情化作杜鹃鸟,日夜哀鸣泣血。在这座城市里发现的金沙文明,出土了超过3000年历史的神秘的黄金面具和太阳神鸟,直至今日,神奇的变脸和吐火艺术依然让人好奇不已。

现在,你可以用科幻小说、绘画甚至视频的方式表达你的想象,一起幻想100年后充满科幻色彩的成都故事。这些作品将会被数字化后存入时间胶囊,保存至少100年。

同为科幻迷的现任成都市长,将写一封致100年后的成都市长的信,一起储存起来。而你,或许还能获得前往成都,和刘慈欣等科幻大咖、众多科幻爱好者一起参加第五届中国(成都)国际科幻大会的机会。

征集时间: 2019.7.17-10.31  
投稿邮箱: cdafter100@sfw-cd.com  
联系电话: 028-66771287/185-7156-0804

- 征稿要求:**
- 科幻文学作品:未在纸质媒体及网络媒体公开发表的原创科幻小说。字数:5000字~40000字。
  - 科幻美术作品:分设成人组,少儿组。投稿作品可为原件或电子版。尺寸不低于389mm×546mm,电子文件可为PSD、JPG、TIF格式,精度300dpi以上。
  - 科幻影视作品:要求单片时长不少于3分钟,投稿作品请附影片题目、基本介绍、主创人员信息。
  - 以上作品均需原创,文责自负。
- 奖项设置:**
- |   |  |
|---|--|
| <p><b>科幻文学作品:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一等奖1名,奖金30,000元</li> <li>二等奖3名,奖金20,000元</li> <li>三等奖5名,奖金10,000元</li> </ul>     | <p><b>科幻影视作品:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一等奖1名,奖金150,000元</li> <li>二等奖3名,奖金50,000元</li> <li>三等奖5名,奖金30,000元</li> </ul>   |
| <p><b>科幻美术作品(成人组):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一等奖1名,奖金15,000元</li> <li>二等奖3名,奖金10,000元</li> <li>三等奖5名,奖金4,000元</li> </ul> | <p><b>科幻美术作品(少儿组):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一等奖1名,奖金10,000元</li> <li>二等奖3名,奖金5,000元</li> <li>三等奖5名,奖金2,000元</li> </ul> |



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。