

「跌倒」是老人第一殺手

核心提示:人上了歲數,身體協調能力下降,跌倒的風險會比年輕人高出許多。但是不少家庭還存在着這樣的誤區,以為老人摔倒了是小事,沒啥大礙,站起來或扶起來就好。殊不知,在衛生部發佈的《老年人跌倒干預技術指南》中,跌倒是65歲以上老年人傷害死亡原因之首。

老年人跌倒死亡率隨年齡的增加急劇上升,除了導致死亡外,還導致大量殘疾,並且影響老年人的身心健康。據美國疾病預防控制中心2006年公佈數據顯示:美國每年有30%的65歲以上老年人出現跌倒。中國已進入老齡化社會,65歲及以上老年人已達1.5億。按30%的發生率估算,每年將有4000多萬老年人至少發生1次跌倒。跌倒嚴重威脅老年人的身心健康、日常活動及獨立生活能力,也增加了家庭和社會的負擔。因此,掌握老人跌倒後的急救常識,對於在第一時間救助十分重要。

老人跌倒不要急着扶。正確做法是先查明情況,觀察老人的表情、神態,如神志清醒,可詢問摔倒的原因,然後再給予幫助。

如果老年人摔倒後出現局部疼痛和肢體活動障礙,這時有可能已經發生骨折,如被匆忙扶起可能會加重損傷,導致骨骼錯位,若是傷到脊柱,甚至可能會損及脊髓。所以,老人摔倒後,懷疑有骨折時,可就地保暖、止痛,防止休克;如出血就要馬上止血,就地固定;如果懷疑脊柱骨折,或感覺問題比較嚴重,應幫助老人保持身體不動,就地等待救援。

若能確認老人沒有骨折,還需要觀察老人是否昏迷。意識清醒且沒有身體不適的,一般休息會兒就可扶起;如老人表示心口疼,且本來就有冠心病等心臟問題的,則可能出現了心絞痛,要立刻協助老人含服硝酸甘油等急救藥物,待症狀緩解後扶起。

如果出現昏迷,怎麼都叫不醒,在等待救護車的這段時間內,需將老人在原地緩緩放平至仰臥位,但千萬不可搬動,更不能抱住老人又搖又喊,試圖喚醒老人。然後將老人的領口解開,並將其頭部偏向一側,保持呼吸道通暢,防止嘔吐物反流入呼吸道而引起窒息。必要的時候,可以給老人吸點氧,通常會起到些效果。

英國著名化學家法拉第年輕時,因工作過分緊張,精神失調,經常頭痛失眠,雖經長期藥物治療,仍無起色。後來,一位名醫對他進行了仔細檢查,但卻不開藥方,臨走時只是笑呵呵地說了一句英國俗語:“一個小丑進城,勝過一打醫生。”便揚長而去。法拉第對這話細加品味,終於悟出其中奧秘,從此以後,法拉第常常抽空去看滑稽戲、馬戲和喜劇,經常高興得發笑。這樣愉快的心境,使他的健康狀況大為好轉,頭痛和失眠都不藥而愈。

報載,德國有位生理學家在92歲壽誕時,向人們介紹的長壽秘訣只有一個字:“笑”。笑是一種特殊的健身運動,人一笑,便引起面部表情肌肉和胸腹部肌肉運動,捧腹大笑時連四肢的肌肉也一起運動,從而使人體內血流加快,促進全身新陳代謝,有助於提高機體的抗病能力。法國醫生指出,放聲大笑是一種吸氧的過程,氧氣進入血液,促進血液循環,可



或者午休時間做都行。

2. “我想更有能量,但是不要讓我減肥失敗。”
如果你一直在控制熱量,同時努力工作,你也許沒有給你的大腦提供所需的能量。在你堅決抑制自己大吃大喝之前,請享用一頓美味的午餐,以此讓你的身體知道有食物可以吃,並讓身體放鬆。你可以吃一些熱的東西或者炖點東西,加一些比較大的蔬菜像花椰菜、白菜和甘藍。

午餐示例:含有豆腐、雞肉、對蝦、椰子奶、很多蔬菜的泰式咖喱飯,另外你還可以加糙米。

3. “我剛鍛煉過,真想狼吞虎嚥。”
首先,鍛煉過後為肌肉補充能量是關鍵的,請帶上堅果或者蛋白棒等含有天然成分的食物。運動前吃一些水果,或者伴有蔬菜的冰沙,有助於你在運動之後做出更健康的選擇。如果這些適合你,你也可以食用如糙米、藜麥、紅薯等澱粉類碳水化合物來確保精力

1. “我從早上就覺得緊張。”
你可能很容易吃太多澱粉類碳水化合物,像麵包和麵食,但是你需要補充大腦應對工作所需的健康脂肪,健康脂肪還可以避免不久後你再次感到飢餓。

你的午餐要有像三文魚這樣的油性魚類,或者雞蛋。總之,你補充的蛋白質/脂肪的最少量也要與碳水化合物的量相當。

比較好的脂肪有像堅果、種子、鱈梨、椰子,這些食物也能讓人有飽腹感。

午餐示例:伴有綠葉、奶酪、核桃、鱈梨、甜菜、橄欖油的沙拉。你可以上班前一天晚上做好

終於證實 癌癥是一種人為疾病

研究人員花了大量的時間來研究木乃伊,才得到他們的結論。

研究人員說,這種疾病是一種由現代生活的過度刺激引起的一種人為的疾病,因為腫瘤是罕見的,當空氣污染和飲食不當成了一個問題。

在埃及的木乃伊的研究為例,研究人員沒有發現癌癥的跡象,除了一個案例外。從埃及木乃伊的組織碎片進行水化和置于顯微鏡下觀察。研究人員發現在木乃伊的癌癥中只有一個案例。

在過去,一些研究人員認為,古埃及人沒有活得足夠長的時間來發展癌癥。為了排除這種論點,研究人員指出,在這段時間內仍有與年齡有關的疾病,如動脈硬化和骨脆性的發生。

自然雜誌的癌癥評鑒報告,癌癥的化石證據不實,科學文獻提供幾十個,大多是有爭議的,在動物化石的例子。即使是數以千計的尼安德特人骨骼的研究中也只有一例癌癥的可能性。

在古埃及文字的癌癥證據也是脆弱的,與癌癥的問題更多的可能是麻風病或靜脈曲張。據說古希臘人可能是第一個將癌癥定義為一



一種特殊的疾病,並區分良惡性的腫瘤
十七世紀為乳腺癌和其他癌癥的手術提供了第一個癌癥的描述。然而,在過去的200年間,獨特的腫瘤的科學文獻的第一份報告。鼻癌在1761年被發現。陰囊癌則是在1775

年被發現。

本研究的首席研究員 Michael Zimmerman 說,有充足的相關證據顯示在古代社會他們缺乏有效的醫療保健。

Zimmerman 說“在古代社會,因為缺乏外科手術,癌癥證據應保持在所有情況下。在古代,木乃伊得到惡性腫瘤應該解釋為稀有,也顯示致癌因素僅限於受現代工業化社會”。

Rosalie David 教授也提到,在分析化石記錄和木乃伊的屍體疾病,說:

在工業化社會中,癌癥是僅次於心血管疾病的一種死亡原因。但在古代,它是非常罕見的,在自然環境中,沒有什麼可以引起癌癥的,所以認定是一種人造的疾病,當空氣污染和飲食不當,我們研究的一個重要的事情是,它給了一個歷史的角度來看,這種疾病。我們可以對社會上的癌癥有非常明確的陳述,因為我們已經觀察了幾千年,而不是一百年,有大量的數據,然而,又一次廣泛的古埃及的數據,以及其他數據,從幾千年以來,給現代社會一個明確的資訊,癌癥是人為的,我們是可以想辦法解決的。

研究人員推薦了健康的飲食,定期的身體活動和維持健康的體重。這三種生活方式被認為是能夠防止約三分之一最常見的癌癥。

92歲老人的長壽秘訣——“笑”



英國著名化學家法拉第年輕時,因工作過分緊張,精神失調,經常頭痛失眠,雖經長期藥物治療,仍無起色。後來,一位名醫對他進行了仔細檢查,但卻不開藥方,臨走時只是笑呵呵地說了一句英國俗語:“一個小丑進城,勝過一打醫生。”便揚長而去。法拉第對這話細加品味,終於悟出其中奧秘,從此以後,法拉第常常抽空去看滑稽戲、馬戲和喜劇,經常高興得發笑。這樣愉快的心境,使他的健康狀況大為好轉,頭痛和失眠都不藥而愈。

報載,德國有位生理學家在92歲壽誕時,向人們介紹的長壽秘訣只有一個字:“笑”。

笑是一種特殊的健身運動,人一笑,便引起面部表情肌肉和胸腹部肌肉運動,捧腹大笑時連四肢的肌肉也一起運動,從而使人體內血流加快,促進全身新陳代謝,有助於提高機體的抗病能力。法國醫生指出,放聲大笑是一種吸氧的過程,氧氣進入血液,促進血液循環,可

以加速消滅血液中導致機體功能衰退的毒素,人體內的糖分、脂肪和乳酸也可以更快分解。

笑也是一種有效的消化劑。愉快的情緒可增加消化液的分泌,喜悅的笑聲能促進消化道的活動,從而增進食慾,有助於食物的消化和吸收。

笑是呼吸系統的“保護神”。隨著歡聲笑語,能使人不由自主地作出深呼吸運動,猶如做呼吸操,把呼吸系統的分泌物排出。

此外,笑能調節心理活動,笑能克服孤獨寂寞的抑鬱心理,笑能有助於個人更好地適應外界環境。心理學家肯鮑威爾在分析了壓力對人體所造成的影響後,指出:只要笑聲一出,身體便會瞬間鬆弛下來,因它能抑制皮質醇和腎上腺素,化解壓力所帶來的禍害。最近,美國醫生指出,人的笑由右腦額葉前部皮層控制,它同時主管人的情緒。每笑一次,它就刺激多種功能和激素產生,這對維持人體健康十分重要。人在笑時,注意力被轉移,肌肉放鬆,抗痛激素的分泌增加,可以緩解頭痛、背痛、腹痛、肌肉痛等症狀。一位日本醫生利用笑聲治療癌癥和其它病——他將笑聲和優美動聽的談話錄下來讓病人聽,中間加錄了諸如“我的身體有能力戰勝疾病”之類的動聽的話,通過潛意識提高病人的免疫力。他發現,笑可以明顯促使消除癌癥的細胞活躍起來。

如今,國外已有一些康復醫院專門聘請喜劇演員定期到醫院表演,使病房充滿歡聲笑語,促進病人早日康復。

力滿滿。你也可以加一些蔬菜補充抗氧化劑和礦物質,有助於防止受傷。

午餐示例:糙米或藜麥沙拉雞或蛋來補充蛋白質,以及充足的綠色蔬菜。含硫的食物,如肉類、洋蔥和豆類也有助於通過產生膠原蛋白促進肌肉生長,同時需要從花椰菜、紅辣椒中獲取大量的維生素C。

4. “我已經吃過零食了,不覺得那麼餓了。”

沙拉或鮮美的湯能讓我們下午避免出現血糖不穩定。如果你能等待稍後一點的午餐以重新恢復你的胃口,那就更好了。

少吃零食,有助於找到您所需要的飢餓感。
午餐示例:街道上美味的湯很容易買到,如果能加上小扁豆就更好了,這樣你不會覺得太飽,也能讓你在午後精神飽滿。

5. “我今天只想吃垃圾食品。”

這種情況需要一些妥協。也許是對壓力或憤怒的意識反應,你可以恣意一些,同時你要知

道大腦需要一些有營養的東西來滿足這些渴望。伴有蛋白質、蔬菜的雞蛋或藜麥不會是“垃圾食品”,但也能滿足心里癢癢的感覺。你也可以吃蔬菜薯片或烤馬鈴薯獲得飽腹感。

午餐示例:加上金槍魚、奶酪餡或者各種豆餡的烤馬鈴薯也許不是健康食品首選,但也不會是最壞的選擇。

6. “我這周狀態不錯,只是想吃我想吃的東西”

你想要的是你需要的嗎?這里有需求層次的差異,如果我們認為健康是我們應該追求的一種時尚而不是你珍視的東西,那我們很快會去滿足味蕾,把健康拋在一邊。但是如果讓我們有些積極的感覺,偶爾放鬆要求也不是壞事。因而,讓配菜沙拉或者一包伴有橄欖油的芝麻菜或豆瓣菜給你的隨性設限。

午餐示例:如果你平時喜歡某種傳統飯菜,那此時就是品嚐農家餡餅或者魚餅或漢堡包的時間。給任何食物都添加大量蔬菜能幫你調節身體平衡,避免出現因為精力銳減而昏昏沉沉的下午。

7. “我真的不知道我想要什麼”

這是嘗試新事物最佳時機,而且不會有損失。有沒有什麼新東西讓你一直看着好奇,但隨後你還是選擇了自己過去喜歡的?這可能是因為你有一點點無聊,需要稍稍做些改變,會出現什麼最壞的情況?
午餐示例:如果你沒嘗過壽司,那就嘗試一下吧;或者街道上新出的越南菜等;或其他任何有一點點之與你以前口味和習慣不同的任何食物!(張敏卓 李宗澤)

海姆立克急救法

海姆立克教授是美國一位從醫多年的外科醫生。在臨床實踐中,他被大量的食物、異物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例震驚了。在急救急診中,醫生常常採用拍打病人背部,或將手指伸進口腔咽喉去取的辦法排除異物,其結果不僅無效反而使異物更深入呼吸道。他經過反復研究和多次的動物實驗,終於發明瞭利用肺部殘留氣體形成氣流,衝出異物的急救方法。

“海姆立克急救法”的原理
通過衝擊腹部,膈肌突然上升,產生向上的壓力,壓迫兩肺下部,從而驅使肺部殘留空氣形成一股氣流。這股帶有衝擊性、方向性的長驅直入于器官的氣流,能將堵住氣管、喉部的食物硬塊等異物排出,使人獲救。

“海姆立克急救法”具體措施
1.如果是3歲以下的孩子,救護人員應該馬上把孩子抱起來,一只手捏住孩子顴骨兩側,手臂貼在孩子前胸,另一只手托住孩子後頸部,讓其臉朝下,趴在救護人員膝蓋上。在孩子背上拍1~5次,並觀察孩子是否將異物吐出。

2.如果上述操作後異物沒有出來,可以採取另外一個姿勢,把孩子翻過來,躺在堅硬的地面或床板上,搶救者跪下或坐着,使患兒騎在搶救者大腿上,面朝前。搶救者以兩手中指或食指,放在患兒胸廓下和臍上的腹部,快速向上重擊壓迫,重複直至異物排出。

3.應用於急救成人,搶救者站在病人背後,用兩手臂環繞病人的腰部,然後一手握拳,將拳頭的拇指一側放在病人胸廓下和臍上的腹部。再用另一手抓住拳頭,快速向上重擊壓迫病人的腹部。重複以上動作直到異物排出。

4.用于自救,可採用上述用于成人的4個步驟的後3個步驟,或稍稍彎下腰去,快速向上衝擊,重複直到異物排出。

道大腸需要一些有營養的東西來滿足這些渴望。伴有蛋白質、蔬菜的雞蛋或藜麥不會是“垃圾食品”,但也能滿足心里癢癢的感覺。你也可以吃蔬菜薯片或烤馬鈴薯獲得飽腹感。

午餐示例:加上金槍魚、奶酪餡或者各種豆餡的烤馬鈴薯也許不是健康食品首選,但也不會是最壞的選擇。

6. “我這周狀態不錯,只是想吃我想吃的東西”

你想要的是你需要的嗎?這里有需求層次的差異,如果我們認為健康是我們應該追求的一種時尚而不是你珍視的東西,那我們很快會去滿足味蕾,把健康拋在一邊。但是如果讓我們有些積極的感覺,偶爾放鬆要求也不是壞事。因而,讓配菜沙拉或者一包伴有橄欖油的芝麻菜或豆瓣菜給你的隨性設限。

午餐示例:如果你平時喜歡某種傳統飯菜,那此時就是品嚐農家餡餅或者魚餅或漢堡包的時間。給任何食物都添加大量蔬菜能幫你調節身體平衡,避免出現因為精力銳減而昏昏沉沉的下午。

7. “我真的不知道我想要什麼”

這是嘗試新事物最佳時機,而且不會有損失。有沒有什麼新東西讓你一直看着好奇,但隨後你還是選擇了自己過去喜歡的?這可能是因為你有一點點無聊,需要稍稍做些改變,會出現什麼最壞的情況?
午餐示例:如果你沒嘗過壽司,那就嘗試一下吧;或者街道上新出的越南菜等;或其他任何有一點點之與你以前口味和習慣不同的任何食物!(張敏卓 李宗澤)

七大健康午餐方式

西,加一些比較大的蔬菜像花椰菜、白菜和甘藍。

午餐示例:含有豆腐、雞肉、對蝦、椰子奶、很多蔬菜的泰式咖喱飯,另外你還可以加糙米。

3. “我剛鍛煉過,真想狼吞虎嚥。”

首先,鍛煉過後為肌肉補充能量是關鍵的,請帶上堅果或者蛋白棒等含有天然成分的食物。運動前吃一些水果,或者伴有蔬菜的冰沙,有助於你在運動之後做出更健康的選擇。如果這些適合你,你也可以食用如糙米、藜麥、紅薯等澱粉類碳水化合物來確保精



力滿滿。你也可以加一些蔬菜補充抗氧化劑和礦物質,有助於防止受傷。

午餐示例:糙米或藜麥沙拉雞或蛋來補充蛋白質,以及充足的綠色蔬菜。含硫的食物,如肉類、洋蔥和豆類也有助於通過產生膠原蛋白促進肌肉生長,同時需要從花椰菜、紅辣椒中獲取大量的維生素C。

4. “我已經吃過零食了,不覺得那麼餓了。”

沙拉或鮮美的湯能讓我們下午避免出現血糖不穩定。如果你能等待稍後一點的午餐以重新恢復你的胃口,那就更好了。

少吃零食,有助於找到您所需要的飢餓感。
午餐示例:街道上美味的湯很容易買到,如果能加上小扁豆就更好了,這樣你不會覺得太飽,也能讓你在午後精神飽滿。

5. “我今天只想吃垃圾食品。”

這種情況需要一些妥協。也許是對壓力或憤怒的意識反應,你可以恣意一些,同時你要知