

注意危险地带 不做容易受伤的路人

夏天晚上，许多老年人都会走出家门，到街上或公园里散步、乘凉。老年人锻炼时有很多事项需要多加注意，确保自身的健康和安全是最关键的。作为容易受伤的老年人，该如何避免出行的安全风险呢？

1. 健身步道随时会崴脚

在公园等城市休憩处，都会见到用鹅卵石拼成的健康步道。对老年人来说，一不注意，可能就会因为表面凹凸不平而导致摔倒。建议老年人穿带有防滑鞋底的鞋子出行。

2. 人行道凸起部分增加跌倒风险

在人行道上，很多植物都会用石头专门围起来，这样的设计，植物虽被很好地保护了，但对老年人来说，人行道路面凸起的部分却加大了跌倒的风险。对人行道凸起的地方，建议老年人安全为上，缓慢通过。



3. 小心“吃人”的窨井盖

窨井盖同样可能成为老年人出行

就有“吃人”的危险。因此，老年人应该留意路上的窨井盖，尽可能避开。在下雨天，不要走水深看不见底和有旋涡的地方。

4. 避免触电和刮伤

对于路边的电线杆，需要尽量避开，因为可能会有钢丝断裂、刮伤老年人皮肤的风险。如果下雨天出现路面积水，千万不要远离路灯杆，以防出现电路浸泡后漏电。

5. 远离不牢固的围墙和老旧建筑物

若连日暴雨，会使部分被雨水浸泡的围墙和建筑变得不牢固，导致塌方事故发生。不要在大型物体下躲雨，特别是老旧的建筑物。远离建筑工地的临时围墙，也不要站在不牢固的临时建筑物旁边，比如广告牌。

发生意外如何处理？

意外发生时该怎么处理？专家给出了以下招数：

1. 撞倒、跌倒。

昏迷：若跌倒后失去意识，神志不清，周围的人要立即将患者送往医院。

2. 上肢受伤：

出现上肢流血的情况

时，应压迫近心血管。可以自行起来行走者，要马上前往医院治疗。若是桡骨（为前臂双骨之一，位于前臂外侧）受伤，不要自行处理或置之不理，应在受伤肿胀前进行治疗。

腰部受伤：老年人在腰部受伤后，很多为压缩性骨折。此时，患者会出现双腿麻痹的情况，家人搬动时不

要扭着扶起患者，要让其呈“一”字形移动，以免造成脊椎损伤。

下肢骨折：若发生下肢骨折，老年人应即刻请求周围人们的帮助。在帮助的过程中，人们不要让患者的腿部内旋或外翻，尽量保持其中立位。

2. 扭伤。

若是踝关节扭伤，应立即用冰敷

患处，48小时内别热敷，尽量不要活动。不要自行涂活络油。

3. 刮伤。

压迫、止血后，用双氧水、盐水、络合碘按顺序清洗伤口，用消毒的敷料或创可贴等把伤口包扎起来，每天消毒、更换敷料。如果比较严重，前往医院进行治疗。

（据《老人报》）

奶奶

奶奶的事。譬如，他的奶奶积攒了10块银元，准备将来给他盖房子、娶媳妇用；再譬如，他母亲经常找他奶奶的麻烦，可他奶奶从来不觉得麻烦。我听了之后，竟然觉得二壮的奶奶真的就是我奶奶。

我家院子里有一棵枣树，每到枣子成熟的季节，我都会邀二壮到我家打枣子吃。虽说我的父母不太情愿，可当着二壮的面，他们也不好说什么。我和二壮每人拿着一根竹竿，不管三七二十一，向着枣子多的地方一竿子打下去，红通通的大枣便随着残枝败叶落了一地。我们哈哈大笑，父亲却心疼地说：“轻一些，我们明年还要吃枣子呢。”我嫌他小气，故意气他说：“要是我奶奶活着的话，她一定不会吝啬的。”父亲听了，笑一笑，不再说什么。说句实话，我的父母比起二壮的父母要大方得多。二壮家有一棵杏树，每当杏子成

熟的时候，他的父母都会像防贼一样防着我。

有一年夏天，正是杏子成熟的季节，二壮破天荒地邀我到他家吃杏。我说：“我不敢，你的父母不会同意。”二壮说：“没事，他们不在家，家里只有我奶奶一个人。”“万一你奶奶不同意呢？”我犹犹豫豫的。二壮说：“不怕！我奶奶年纪大了，她上不了树，我们爬上去吃饱了再下来。”

我点点头，这确实是个好主意。再说，二壮的奶奶给我的印象越来越好，她一定不会为了小孩子的吃嘴行为而难为我们的。说干就干，我们鞋也不脱就爬上了树。等二壮的奶奶发现我们时，我们已经差不多把肚子塞饱了。她望着遍地的残枝败叶和杏核，心疼得不得了，举着一根竹竿吆喝道：“二壮，你这天杀的，引狼入室！”二壮不回话，只是笑。二壮奶奶站在树下想用竹竿打

我们，可惜够不着。她转而威胁我说：“臭小子，你要是再不下来，我告诉你爹娘去！”这一招果然奏效，我有些胆怯，正要下去，二壮说：“不怕，你娘问起来，就说是我送你的。”我们在树上吃饱了，吃足了，每个人的口袋里都塞得满满的，才像两只小猫一样往下滑。

二壮的奶奶早已气白了脸，不等我落地，她一竿子敲过来，不偏不斜，正敲在我的额头上，我抱着脑袋往外跑，一直跑出村子才敢停下来。额头上火辣辣地疼，我用手一摸，起了一个大疙瘩。我抱怨说：“二壮，你奶奶也真是的，太歹毒了！”不料二壮听了哈哈大笑，说：“你的奶奶也好不到哪里去。我6岁的时候，在你家自留地里偷摘了一根黄瓜，把瓜秧盘得乱七八糟的，她也是一竹竿打在我的额头上，起了好大的一个包呢，和你的差不多！”

■宁高明

奶奶去世时我才4岁，至于她长啥模样，我一点也记不清了。每当看到其他小伙伴在奶奶面前撒娇时，我就会问父亲：“我奶奶长啥样啊？”父亲想了想，然后就会认真地说：“和村东头二壮的奶奶差不多。”

二壮的奶奶我是知道的，高高的个子，长个大胯骨，走起路来身子一晃一晃、小脚一点一点的。我从来就不喜欢她，可鬼使神差，就因为父亲那一句话，她在我脑海里的形象竟然亲和起来。

我和二壮是同学，虽说他比我又大4岁，但模样儿呆头呆脑的，在班里成绩最差。因为经常抄我的作业，他成了我的跟屁虫。他家里有什么好吃的，都会偷出来一点送给我，他家里发生了什么事，也会如实地给我听。当然，说得最多的还是有关他