

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

的不安全因素之一。若窨井盖在打开后没有盖好或雨天时被掀开排水,那

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。

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

■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,长个大胳膊,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了起来。

我和二壮是同学,虽说他比我大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,也会如实地给我说。当然,说得最多的还是有关他

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,可他奶奶从来不得觉得麻烦。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,家里只有我奶一个人。”“万一你奶她不同意呢?”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了,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!”二壮不回答,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。”我们在树上吃够了,吃足了,每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!”