

# 换个方式走路能有效防摔



图 1



图 2

“左脚脚跟放在右脚脚尖前面，目视前方，换脚……”最近，湖北武汉武昌区社会福利院的老人们每周都会上防跌倒训练课。福利院 89 岁的刘祖琛拄了 5 年拐杖，跟着训练 4 个多月后，如今能扔掉拐杖独立行走。

训练课的内容是奥塔戈运动。目前已在美国、澳大利亚、新加坡等多个国家推广。这套运动中有几个步行动作，经常练习能锻炼平衡能力，有效预防摔倒。

8 字步(图 1)，顾名思义，就是走一个 8 字。从中间开始，先到右上，再到左上、右下，再到左下，最后回到原位。8 字大小可因人而异，8 字大，弧度相对较小，难度较低；8 字小，弧度相对较大，走路时对关节的刺激更充分。初学者或者膝关节有损伤的人可先走较大的 8 字，感觉每步都走得稳当，就可以逐渐缩小 8 字。

脚尖—脚跟走(图 2)：目视前方，走路时先迈左脚，然后右脚跟跟上，步幅的大小是：刚好将右脚跟放在左脚尖前面。然后再左脚迈步，将脚跟放在右脚尖前面。如此反复。之后还可以练脚尖—脚跟倒着走，即将上述动作倒着走一遍。

(摘编自《长江日报》)



## 医养结合 老有所依

江苏省南京市玄武区老年公寓自 2005 年以来积极探索医养结合养老模式，集医疗、康复、养生、养老等为一体，为老人建立个人健康档案，把生活照料和康复关怀融为一体，让老人老有所依。老年公寓目前有专职执业医师 1 人，执业护士 3 人，专业护理人员 10 余人，收住老人 145 人。图为医护人员协助老人进行康复训练。

新华社记者 金良快 摄

## 防飞絮护好四个部位

又到了漫天飞舞杨柳絮的季节了，专家表示要护好身体四个部位。

**护眼** 千万别用手揉眼。南京市中医院眼科主任中医师何慧琴指出，外出时尽可能选在柳絮指数低的时候，如果必须经常外出可戴上太阳镜。柳絮飘入眼内，正确的做法是用清水冲洗。

**护肤** 皮肤痒也别挠。第三军医大学新桥医院皮肤科副主任周春丽提醒，

止痒可采用轻轻拍打或冰敷的方式，转移注意力也是不错的选择。

**护肺** 出门戴个口罩。戴个薄口罩，有利于保湿，可有效挡住空气中的各种漂浮物对呼吸系统的侵害，不用担心因为呼吸过敏诱发哮喘等疾病。

**护鼻** 每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力，可防治鼻炎。

(摘编自《中国妇女报》)



## 有爱才有家

——孝亲养老故事

### 祖孙乐事

## 奶奶不称职

一天下午，我带着小孙女去公园玩，路过一个小吃店时，孙女说：“奶奶，我想吃鱼丸。”

因为出门时儿媳妇曾经叮嘱过我，孙女拉肚子刚好，不要给孙女买外面的东西吃，于是，我撒谎说：“今天出门时我忘记带钱了。”

孙女说：“你手机微信里不是有钱吗？”

我骗孙女说：“微信里的钱也用完了。”

孙女生气地说：“出门不带钱的奶奶是个不称职的奶奶。”

(刘运喜)

## 我长大要当农民

孙子数学没考好，我说了他几句：“小时候不用功学习，长大也不会有出息。”

这时孙子回答说：“你不是说杜鲁门的母亲，既为当美国总统的儿子感到骄傲，也为另一个在地里掘地的儿子感到自豪吗？我长大也当个掘地的农民吧。”

(刘建功)

## 一次洗净更省水

孙女 8 岁了，几乎没做过家务。一天饭后，我说：“宝宝，今天的碗没几个，你去学着洗一洗吧，不然将来什么都会，怎么生活呢？”

孙女说：“我没洗过，怕洗不干净呀。”

“洗不干净没关系，我再洗一遍就是。”我鼓励她。

孙女笑了：“爷爷，再洗一遍浪费水，你一次洗干净不更好啊？”

(吴世)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝



周口市太昊路东段

0394-7999197

15036825757

(长期招聘护理员)