

关爱老人从预防跌倒开始

根据中国疾病监测系统的数据显示,跌倒已经成为65岁以上老人伤害死亡的首位原因。根据测算,在我国平均每年约有4000万老年人发生意外跌倒,其中约一半发生在家中。

而随着年龄的增长,老人生理机能逐步变差,摔倒风险逐年增加。那么,老人为什么易跌倒?老人跌倒会造成什么样的影响?如何才能更好的预防老人跌倒?

老人为什么易跌倒?

除了中风、心梗等突发疾病造成的跌倒外,老人跌倒主要是因为一些日常情况,走路崴了一下、蹲下没有扶住、站起来没站稳……

岁数大了之后的麻烦,很多都和肌肉减少、骨质疏松有关系。

一方面,肌肉减少会增加反复跌倒的风险。一般来说,35岁左右我们的肌

肉开始流失,并且以每年1%~2%的速度下降,50岁以后进入加速阶段,75岁后,下降速度会达到顶峰。

另一方面,骨质疏松让每一次跌倒都成为隐患。骨质疏松是老人最常见的骨骼疾病,50岁后,5个人中就有1个是骨质疏松。如果骨质疏松,日常简单的活动和姿势都可能引起骨折,更别说万一跌倒。

老人跌倒会造成什么样的影响?

在老人跌倒后,最常见的就是髋部骨折,同时也是最凶险的。

国内外医学文献显示,老人髋部骨折若不进行手术,1年内的死亡率高达50%,最低也有20%。这一死亡率,比很多癌症还要高。

实际上,骨折并不是死亡原因,可怕的是骨折后的长期卧床,因为无法活动,老人的身体状况会一点点变差:吃

喝拉撒全都要在床上解决,肌肉萎缩,快速消瘦、衰老;身体溃烂、流脓,动一下就钻心地疼;便秘、尿路感染;肺炎导致呼吸困难和高烧,意识不清……

注意两方面预防老人摔倒

要预防老人的跌倒,首先要找出老人生活区的隐患。有些看起来无伤大雅的,对老人来说都可能隐藏着致命的风险。家有老人的话,我们可能要对家庭环境进行一次大检查,找出隐患并修复。

其次老人的营养要跟上,补充蛋白质、钙与维生素,对肌肉生长与预防骨质疏松非常重要。

中国居民膳食营养素参考摄入量(2016)建议:50岁以上人群,每天钙摄入量为1000毫克,每天要吃70~84克蛋白质。

(王士博)

生活新知

巧克力是一种受人喜爱的食品,但有时会产生令人不快的味道或气味,这是为什么呢?

这是因为巧克力的原材料在作祟。巧克力是由可可豆经过正确的发酵后制成,发酵时会有一股甜美的花香。但如果发酵过程出错,或者储存条件不太好,微生物在上面生长,它们就会散发出令人不快的气味。如果这些咖啡豆进入生产过程,制成的巧克力就会散发出难闻的气味,最终导致消费者投诉和召回。

有研究人员称,产生异味可能导致巧克力变质,并无法食用。巧克力是非常脆弱、娇贵的产品,储存条件很讲究,除了避免阳光照射、发霉外,储存的地方不应有怪味,最重要的是温湿度的控制。

(王方)

巧克力为什么会有霉味

失温到底是什么

近日,甘肃白银,黄河石林山地马拉松百公里越野赛遭遇极端天气,受极端天气影响,参赛人员出现身体不适、陷入极限失温的威胁中。失温到底是什么?如果有人面临失温,我们该如何应对?

失温是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区(主要指大脑和躯干内的心、肺等维持生命的主要器官)温度降低,并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状,甚至最终造成死亡的病症。

失温跟冻伤、冻死是有区别的。因为高强度运动、大量散热、能量补充不及时、保温措施不够而导致的体温短时间内急剧下降。最终因为核心温度无法维持生命循环而衰竭死亡。

人类失温了该怎么办呢?在野外发现失温者首先是给他保暖,提供衣物或搭帐篷避风,因为风会带走大量体温,造成进一步失温。如果发现他血液循环也出现了问题,可以给他输液。

(张双虎)

养生保健

咖啡不会阻碍儿童发育

孩子们很少喝咖啡的一个原因可能是人们普遍认为含咖啡因的饮料会阻碍孩子正常发育,但迄今没有相关证据表明咖啡或咖啡因阻碍儿童成长发育。

一杯淡咖啡可能没什么大不了,一些家长可能看到孩子们食用咖啡味食物带来的益处,但他们不会让孩子们喝浓咖啡,但实际上,孩子们是否饮用甜饮料更关键,过量摄入糖分会导致孩子有过度肥胖的风险。

咖啡是否健康,取决于咖啡浓度的高低。人体摄入过多咖啡因会增加焦虑、血压增高,胃酸反流,还会影响睡眠质量。当然,咖啡中的咖啡因成分也会导致成年人出现这些问题,但是儿童身体较小,所以相同数量的咖啡因会对他们产生更明显的影响,所以孩子应该避免喝浓咖啡。

(王超)

微科普

飞机的窗户为什么是椭圆形的



当你坐在飞机上的时候,你可能会思考这样一个问题,为什么飞机上的窗户总是圆的呢?

首先,飞机上的窗户并不总是圆形的。早期的飞机使用的是跟人们家里房子一样的矩形窗口。但随着时间的推移,人们发现为了保证飞行方面的性能不受影响,经过加压之后的机舱必须是椭圆形的。

最重要的一点是,压力会积压在矩形窗口的四个锋利尖锐的角上,这有可能最终导致玻璃破碎以及机体受损。而如果窗户是椭圆形的,压力的分布就会更加平衡。

(魏承瑶)

小学生从童话剧课程中模仿成长

长沙市开福区清水塘第三小学 谢益林

水平的提升,何乐而不为!

二、走进童话剧本

这是一件说干就干的事,我召开了年级组会议,明确分工和职责,每个年级根据孩子们自身的特点确定书名,购买书籍后开始安排自主阅读。第一轮安排每位孩子回家自读,没有老师的监管,这轮阅读可能有些走马观花、囫圇吞枣,但是没有关系,老师会对第一轮的阅读进行简单的交流活动,认真阅读了的孩子会分享精彩的部分,以唤醒或者是促进那些没有认真阅读的孩子;接下来的第二轮阅读为细读,老师布置阅读任务,孩子们带着问题去读,读完后班级召开交流会,写心得,老师再根据交流讨论的情况进行点评,并对发言好的孩子颁发“童话剧阅读之星”证书;接下来就是第三轮精读,每位孩子进入角色读,老师会根据孩子的情况和童话剧的内容,为每个学生选择童话剧中的一个角色,要求边读边模仿剧中的角色进行表演,并把自己的对话背诵下来,根据场景,带有情感地与同学对话表演,到了这

个时候,孩子们基本上对这个童话剧就有了很深的理解和认识。

三、表演一场童话剧

1.表演前的排练

孩子们进入各自的童话剧角色后,接下来就是展演前的排练和合演。班主任老师会根据角色内容和分工要求进行排练,再请音乐老师配合编排并加入音乐部分,请美术老师设计并制作场景道具、安排学生的服装,请信息技术老师制作背景图片及动漫。

2.表演前的彩排

舞台表演是一项紧凑而系统的工作,老师带领孩子们进行分工安排,主持、音响、音乐的拷贝、道具的搬运、化妆的安排、现场的指挥、海报的制作、观众席的安排等等,老师都和孩子们一同商量探讨,孩子们能解决的问题全部自己解决,不能解决的问题老师同孩子们一起想办法解决。这个过程主要是锻炼孩子们处理事情的能力,明白舞台表演前需要做哪些准备,就连大家喝水、站位的

小问题,都要求孩子们自己思考,确保童话剧的顺利表演。

3.表演一场童话剧

正式的表演日到了,所有的导引牌粘贴到位,礼仪到位,接待安排的人员到位,现场指挥和调度负责全面指导,班主任和其他的科任老师全部在下面当观众欣赏,孩子们自己管理好自己的表演工作。表演结束后,班主任老师和家长代表上台对活动进行点评。

四、从童话剧中成长

1.通过童话剧的阅读和表演,培养同学间的感情和相互沟通的能力,搭建起他们之间的友谊桥梁。

2.通过童话剧培养孩子良好的个性品质,遇到问题不急不躁,想办法解决,学会克服困难和理解同伴。

3.童话剧让孩子放飞艺术梦想,当孩子沉浸在一个充满童话、艺术气息的环境中时,更能激发他们对艺术创造的灵感和对阅读的认可。

4.童话剧能培养孩子的创造力和表现力。

(本文系湖南省规划课题《童话剧课程的开发与实施研究》成果,编号:XTK17CZXX105)

模仿是孩子的天性,从牙牙学语到蹒跚学步再到活力满满,无不是模仿,所以模仿是孩子从认知世界到了解世界再到走上世界的一个过程,小学阶段应该给孩子们尽可能多的模仿机会,促进孩子主动思考的同时也协助孩子快速成长,童话剧课程的开展就很好地解决了孩子们的模仿需求。

一、从一个爱举手的孩子受到的启发

一名一年级的男生,入学不久,上课非常不安宁,摇桌子、丢纸屑……但是,老师提问他特爱举手。时间一长,班主任发现只要点了他回答问题,这一节课他就会安静地听,否则就会吵。班主任把这个信息告诉了所有的任课教师,课堂就安静多了,他不再影响其他孩子上课了。在我与这位班主任老师的一次交流时,她说的这件事情让我很受启发,马上联系孩子妈妈,了解孩子在家的一些情况。妈妈说,孩子智商没有问题,但是爱表现自己。

要如何给孩子展现自我的机会?童话剧课程是一个很好的选择,孩子们从阅读童话剧到走进童话剧、表演童话剧,最后还导演一场童话剧,可以全方位满足孩子们的需求,更能促进孩子们阅读