

医院食堂配置齐 娱乐活动排得满

## 美国人都想住养老社区

每天，美国约1万人退休。为有效解决养老问题，养老社区开始兴起。

美国多数养老社区从外观和内部配置上看和普通住宅没有太大差别，以低层建筑为主。社区内基本没有楼梯，都是用小斜坡代替，不仅降低了老人上下楼梯时发生意外的几率，也方便使用轮椅的老人出入。而且，每个老人家里都装有紧急求助按钮，一旦敲响，社区专业救护人员会在2~4分钟内赶到。对于那些身体状况不佳的老人，社区会为他们及护理人员配置随身呼叫机或无线定位设备，随时接收求助信息，确认老人安全。

饮食方面，老人们除了可以在社区内的各类餐馆就餐，每户还配有厨房，那些身体健康又热衷做饭的老人可以大

显身手。需要人护理或有残障的老人，社区餐厅和咖啡厅一日三餐均可为他们提供美味的营养餐。为了让老人们掌握更多养生知识，社区还会请专家来开办讲座，教老人如何合理安排日常饮食，怎么锻炼才能在避免受伤的前提下增强体质等。

社区内的老人们每天都神采奕奕，很重要的一个原因就是社区内有大量运动设施，如游泳池、高尔夫球场、台球厅、网球场、瑜伽馆、健身房等，老人们可以在教练的指导下安全锻炼。社区还经常组织比赛，让老人们多互动，积极锻炼。社区更是充满了艺术气息，如有的社区3月份会组织赏花，周末车接车送听交响乐、举办读书会、看电影

等，逢年过节排满了各类宴会，老人们玩得不亦乐乎。

为了方便老人就医，医院一般建在社区中心地段。社区医院会尽可能设计得让老人有家的感觉，即便是重症监护室，摆设陈列也非常温馨，不会让病人有恐惧感。社区医院每周或每半个月为健康老人进行一次体检，需要护理的老人则有专业护理人员负责他们的日常起居、药物分配和监管等。

如今，养老社区在美国已成为一种文化，特别受老人青睐。想成为其中一员需要满足年龄达到55岁，处于半退休或全退休状态等条件。

官方数据显示，居住在此的老人预期寿命明显提高。



75岁的艾米丽住在美国著名养老社区——太阳城。她告诉记者：“很多老人晚年时更希望享受无拘无束的生活，在我们社区，老人来了以后精神状态更好了，健康状况也得到了很大提升。老太太们略施粉黛、佩戴首饰，男士们穿着西装、打着领带，享受生活，完全感受不到垂暮的气息。尽管前面要走的路所剩不多，但我们每个人都鼓足了勇气继续幸福地生活下去。”

《生命时报》2017.7.4 文/张东秀

## 这种灯温度高得能煎蛋

近日，媒体报道江苏徐州一个1岁多点的娃娃，摔倒后按在了地埋灯上，结果满手水泡。送医后经诊断，孩子的手掌属于二度烫伤，伤及真皮深层，十分严重。地埋灯的威力有多大？曾有实验测试表明，地埋灯竟能煎蛋！

**地埋灯并非每个都高温**

目前国内公共场所采用的彩色地埋灯基本都是LED灯具，灯珠数量、光效和功率决定其表面温度。LED彩色地埋灯功率在20W左右，光效很高，持续照明后表面温度能控制在50℃左右。而植物景观照明的地埋灯对亮度要求高，有的产品属于传统的金卤灯或高压钠灯，功率一般在100瓦以上，亮度高但光效低，60%左右的电能转化成了热能，因此表面温度能达到100℃以上。家长要提醒小孩，尽量不要去触摸这些看上去很美的植物景观照明地埋灯，以免被烫伤。

**大部分家长本身不够警惕**

但是，大部分家长都没留意过身边的地埋灯，没想到测出的温度会有这么高，之前觉得灯外的玻璃会隔热。“真能烫出水泡吗？平时从未注意过这种地埋灯，以前带孩子出去玩，他特别喜欢从这些灯上走过。”市民王先生感叹，如果小朋友摔倒了，手万一碰到了地灯，肯定会被烫伤。不少接受采访的市民要求，为了安全，公共场所和设施中所使用的地埋灯，应该都更换成LED地灯，节能环保，又安全耐用。

《健康时报》2017.6.27

## 小心被“婴儿水”瞄上钱包

什么水最适合宝宝呢？这里面的确有很多门道。

别给宝宝长期喝矿泉水虽然市面上的矿泉水都有严格的安全标准，但部分矿泉水的钠含量的确会比较高。为了避免麻烦和可能的风险，通常不建议长期给宝宝喝矿泉水或用矿泉水冲兑奶粉。

目前市面上的“婴儿水”都是没有标准意义的，只要符合饮用水标准，厂家就可以把自己的产品挂上“婴儿水”的称号。所以，“婴儿水”也仅仅是个提高售价的噱头，瞄准的就是爸妈的钱包。

水果健康≠喝果汁好。如果宝宝小时候就养成了喝甜饮的习惯，可能导致孩子的“口味重”，以后非果汁、可乐等甜饮不喝，随之而来的可能就是肥胖问题。

《当代健康报》2017.6.22 文/王慧卿



近日，59岁的杭州游客涂先生在迪拜走失，后经确认遇难。不少人认为，在沙漠中走失，可能是涂先生去世的主要原因。如今，越来越多的人出国旅游，如何避免走失？万一和团队走散了，又如何应对呢？从业多年

## 国外旅行走失了怎么办？

的资深专家金小姐给出3个建议：

1.手机国际漫游是务必要开通的。很多人为了省电话费，不愿开通，或用租Wi-Fi的方式代替手机漫游，其实没必要。因为自己的手机号是一道隐形的安全通道，能随时让家人、朋友和领队联系到你。

2.出门旅行最好随身带齐三样东西：护照多带一份复印件；旅行社出团通知、行程单；带有酒店名称和地址的名片。在出发前仔细阅读出团通知、注意事项及境外和国内的紧急联系人电话，并将紧急联系电话随身携带。

带。每到一站，记下所住酒店地址、电话、领队、导游房号、旅游车牌号、司机联系电话等。如果地址不在身边，又不记得所住酒店和领队电话，就打电话回家，让亲友和国内旅行社取得联系。

3.万一走丢了，在原地或导游约定地点等候；或到警察局、当地大使馆或旅游观光部门求助。同时不要轻易相信陌生人，尤其是过于热情的陌生人。有些“黑导”，专门等候或诱骗中国游客。

综合《都市快报》

《快乐老人报》2017.6.26

## 巧用空调遥控器 省电同时利健康

空调省电，有几个小妙招。

**使用空调除湿功能**

开启除湿模式时，室内吹风机将保持低速运行，压缩机也间断运作，如此不断地循环，使得室温保持在设定的温度附近，可以大量去除空气中的湿气，所以更为耗电。

**短暂外出别关空调**

过于频繁的操作会对空调压缩机造成伤害，而启动时产生的500~1000瓦的高额电压会更耗电。

**空调度数不是越低越好**

气温不是人体感知冷热的唯一条件，一味降低空调度数，并不能完全感到凉爽。若要有效降低体感温

度，建议把冷气风量调强，让肌肤感受到冷风。室内外温差最好在5~6度之间，否则对身体不好。

**自动模式更省电**

自动模式会依照房间状况，选择最为适当的风量及风向，等房间凉爽之后，会一边控制耗电量，保持设定温度。

**出风口对制冷效果影响大**

空气温度变低后，冷气流容易往下走，制冷时应该把出风口向上，这样的制冷效果好。冬天时，热气都是往上走，制热时可把出风口向下。

**配合电扇、遮阳帘使用**

电扇的吹动力能使室内冷空气加

速循环，冷气分布均匀，不需降低设定温度就达到较佳的冷气效果，既有舒适感，也能省电。如果同时采用窗帘等遮阳，可减少阳光辐射带来的室温影响。

**使用睡眠功能**

使用空调的睡眠功能，在人人睡到一定时间后，空调器会自动调高室内温度，起到20%的节电效果。

**定期清扫过滤网**

空调面板上的过滤网应半月左右清扫一次。若积尘太多，把它放在不超过45度的温水中清洗干净。清洗过滤网在降低能耗的同时对人的健康也有利。

《家电操作指南》2017.6.30



## 碗泡着不洗，细菌疯长

4小时是细菌的适应期，之后会大量增殖

时内，细菌开始以几何级数快速增殖。如果按20分钟繁殖一代计算，1个细菌1小时可分裂成8个，10小时后1个细菌可分裂为10亿个以上。

我们人体肠道传播疾病的微生物种类很多，像沙门氏菌、变形杆菌、副溶血弧菌、痢疾杆菌等，其中有些细菌很容易附着在用过的碗周围，用水泡碗时，碗里留有的丰富油脂作为细菌培养基，为细菌在碗盆里的繁殖提供了良好的营养，4个小时以后会快速大量繁殖。如果清洗和消毒不彻底，会使人在免疫力和抵抗力下降时，引起肠道系统的感染。

因此，我们建议家庭用过的碗筷，应该在细菌还没有大量繁殖的4个小时以内及时清洗。每次吃完饭

拾碗筷时，先用餐巾纸将餐盘上的食物残渣大致清理一下。洗碗时，可以先用洗涤剂将碗内外的油污清洗掉，然后再用流水冲洗。家庭成员中有幽门螺杆菌阳性的，有身体抵抗力较弱的老人和小孩的，建议洗完后，再用100摄氏度的开水将碗筷烫一下，擦干备用。

不同的餐具在清洗时应注意区别对待，如木制餐具在使用后，应立即用冷水浸湿的海绵或纸巾擦拭。清洗的时候不要将其放置水中久泡，也不能放入洗碗机中清洗。金属餐具以及炒菜的铁锅，洗完以后一定要用干净的软布抹去上面的水分，及时擦干，不能让其自然晾干。

《生命时报》2017.6.20 文/吴安华