

健康码也要适老化

刘奕枫

据报道,借助北京健康宝AI应用赋能,北京市412处公共场所及1922个居民小区实现健康状况便捷查询,平均每天约150万人次通过刷卡等方式“亮码”。老年人到商超、医院、公园只需一刷养老助残卡、身份证,1秒钟即可验码,就像乘坐公交刷卡一样简单便捷。

在适老化改造之前,相信很多人都曾在超市、公园、博物馆、医院等门口,遇到过求助于附近年轻人帮忙操作手机扫码登记的老年人。他们尽管手里拿的是智能手机,但却对复杂的扫码、预约等程序束手无措;使用老年机或没有手机的老年人则不得不弯着腰,在登记簿上写出自己的信息。甚至这种不方便几乎涉及到老年人日常出行的方方面面,此前不乏有老人因无法出示健康码而被拒绝乘坐公共交通的新闻。

不同于年轻人使用手机的场景和逻辑,老年人对手机的每一步使用都是从头学习的过程,看似简单的扫码、预约等操作对他们来说,无疑是一项难以快速掌握的新技能。在疫情防控常态化的今天,便捷与高效也应当惠及到本就处在信息化时代处于弱势地位的老年人,这既是对现存防疫工作难题的积极解决,也是对一座城市管理人性化的彰显。面对被迫接受生活场景发生技术巨变的老年人,我们不能也不应该用年轻人快速掌握新事物的能力去要求他们,而应当主动为他们排忧解难,确保技术的便利同样惠及到他们。北京市对健康码的适老化改造举措不仅极大

地便捷了老年群体的出行生活,更是对解决智能化时代老年人使用相关技术难题的有效探索。

目前,一些城市已经对健康码进行了适老化改造。以深圳龙岗区为例,其“一证通行”核验系统依托国家政务服务平台的国家健康防疫数据库,老年人只需刷身份证就能通行,不到2秒便可以完成健康码核验;上海“随申办”APP则推出了“老年专版”,老年人常用的健康码、医疗付费“一件事”、公交码等被集中展示,方便了老年人操作使用。这些便捷的服务离不开当地有关部门的自觉性和主动性,在用技术为疫情防控赋能的同时,不应该加剧本就存在的数字鸿沟,尚未进行改造的地区应积极采取行动。

2020年11月24日,国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》,其中就提到了做好突发事件应急响应状态下对老年人的服务保障,包括完善“健康码”管理、保障居家老年人基本服务需要、和在突发事件处置中做好帮助老年人应对工作。

因此不只是在扫码的情景中,对于受到疫情影响而封闭管理的社区来说,同样需要对老年人多加关注。根据新闻报道,很多隔离小区会组建微信群来联络信息,但在网络化管理的过程中,必须考虑到没有智能手机的独居老人如何联络社区、如何快速获取通知等问题,要考虑到他们在疫情防控过程中的生活难题。

信息鸿沟难以消除,但可以通过具有人情味的服务意识来尽可能弥合。健康码的适老化改造仅仅只是便捷老年人群体的重要一步,未来还有更多相关的配套工作需要落实。



冬日如何洗澡

杨超

冬天多久洗一次澡比较好?很多人说,冬天经常洗澡皮肤会发痒,这又是因为什么呢?

●为什么冬天洗澡皮肤容易痒

人体皮肤最外层是角质层,上面有一层酸性皮脂膜,皮脂膜中的脂肪酸、尿素、尿酸、乳酸盐对皮肤有着保护和滋润作用。

冬季天气寒冷,空气干燥。人体皮脂腺、汗腺分泌的汗液减少,皮脂膜也明显变薄。皮脂膜最怕经常性的碱性刺激和高温破坏,如果频繁洗澡和大量使用沐浴液,就会使肌肤上正常的角质细胞过多脱落,皮脂膜也会变得更薄,进一步导致保护皮肤的屏障破坏,引起皮肤干燥瘙痒和皮屑加重。

●冬季多久洗一次澡比较适合

对于年轻人来说,建议冬天2至3天洗一次澡为宜,老人和婴幼儿建议3至5天洗一次就可以,尽量少用清洁产品,用清水洗澡即可。

●早上洗澡好还是晚上洗澡好

很多人说早上洗澡要比晚上好,此种说法对吗?

事实上,什么时候洗澡取决于想达到什么样的效果,可以根据自身需求进行选择,并没有严格的规定。早上洗澡会使头脑清醒,元气满满地进入工作状态。而晚上睡觉前来个温水浴,在清除皮肤表面污垢的同时,还能加快血液循环,使全身肌肉放松,消除疲劳、改善睡眠。值得注意的是,洗完澡后一定要注意补充水分。

●冬季洗澡注意事项

1.洗澡时尽量不要锁住浴室的门。冬季洗澡时,绝大多数人都喜欢关紧门窗,但在保暖的同时也容易出现一氧化碳中毒、摔伤、心脑血管疾病突发及低血糖等意外情况,建议打开浴室排风扇或者把门留个缝隙,防止出事时无法及时施救。

2.不要用力搓澡。经常用热水浸泡、用力搓洗容易导致皮肤角质细胞过多脱落,使皮脂膜变薄,失去皮肤屏障保护功能,使皮肤变干或引发皮肤疾病。

3.水温不要过高。水温过高,容易增加心脏负担,洗澡水温以40℃左右为宜,洗完换衣服时也应注意保暖,防止着凉。

4.洗澡不要过于频繁。减少洗澡频次,适量使用沐浴用品,如果出现皮肤瘙痒,一定要注意护理,洗完澡后再涂抹适量具有保湿功效的护肤产品。

如何安全取快递

姜时

相对封闭的环境里,也存在被气溶胶感染的可能。

取快递不洗手会感染吗

北京清华长庚医院感染性疾病科主任林明贵表示,取快递没有戴手套、不洗手感染新冠病毒的风险是很小的。因为快递物品大多在空旷的地方,又是移动式的,即使有病毒的停留,在干燥的环境里病毒存活的时间比较短暂,快递物品携带病毒的可能性非常小。

不过,回家后洗手的习惯还是要保持。林明贵主任建议,接触所有从外部带回来的物品,有条件的最好戴上手套,进家后把外包装打开去掉,把手套脱掉后,一定要洗手,再拿里面的东西,取完东西后要再次洗手。

如何安全收取快递

专家推荐使用快递柜取件或划定特定的区域,用于收邮件或快递。

取快递前须佩戴好口罩和手套,与他人保持社交距离,减少交流。

快递进入家门前,可使用75%医用酒精对快递外包



装进行消毒,拆除的快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

处理好包裹回到家中,要及时摘下口罩和手套,并用流水洗手或使用手消毒剂进行手部清洁。消毒前注意避免用手触碰眼、鼻、口等结膜处。

老年人练瑜伽益处多



今年我84岁,练瑜伽已经有两年,现在的我很少生病,爬楼梯比12岁的曾孙都快,这全得益于瑜伽。这是我练瑜伽时的照片。

瑜伽不仅是年轻人的专利,我们老年人同样适合。老年人不能做太过激烈的运动,但适当地练习瑜伽,对于促进身体健康是非常有帮助的。瑜伽舒缓、轻柔,注重滋养和强壮身体,又能够修身养性,适合所有人练习。瑜伽通过缓慢收缩身体某些肌肉,使身体保持在静止姿势上,再将整个身体放松休息,可以让身心得到完全的调整和休养。

赵峰

蒸水果堪比良药

羽西

冬天寒冷,水果也是冷冰冰的。有的人到了冬天干脆不碰水果。其实有的水果蒸着吃,不仅能减弱水果的寒性,还能使食疗效果加倍,对付小毛病,堪比良药!

1.盐蒸橙子——止咳

橙子皮里有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分只有在蒸熟之后才会从橙皮中出来,因此吃蒸橙子有一定的止咳作用。

橙子洗净后放在盐水中泡20分钟,去除橙子表面的果蜡。橙子不用剥皮,在顶部平切开一片,往露出的果肉上撒少许盐,用筷子在果肉上戳几个洞,让盐渗入果肉。把切开的那片橙子重新盖好,放进碗里蒸,蒸至水沸后再蒸15分钟,就好了。去橙皮吃果肉,碗底的汁水一起喝掉。

2.蒸柚子——降火气

柚子有“天然水果罐头”之称,容易上火的人,吃柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,这些可降低血液黏稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是最好的吃法。

3.蒸苹果——止泻

苹果蒸着吃,其中的果胶煮过以后,有收敛、止泻的功效,并且更易消化,即使胃不好的人也可以吃。

制作时,将苹果带皮切成小片,放入小碗中,蒸5分钟即可,稍稍冷却后,即可食用。

4.蒸红枣——养脾胃

干枣皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃,鲜枣更不宜多吃。所以,最有效的方法就是将干枣蒸着吃。蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。另外,还可以有一些搭配,比如对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。一般体质的人,可以把红枣和山药一起炖服,将红枣对半切开,山药切丁,两者加凉水隔水蒸,水开后,慢火蒸20分钟即可。

5.蒸梨——护嗓子

天气干燥,咽喉感觉不舒服,可以把梨蒸着吃。梨蒸熟后,清热润肺、止咳化痰的作用倍增。蒸的时候,最好不要去皮,而且还可以加入其他的食物,增强功效。推荐川贝冰糖梨,将梨去核切块,与川贝、冰糖一起,加适量水放入碗中,蒸15分钟左右起锅,喝汤吃梨。



五音不全可能是失歌症

孟尧



“唱歌跑调”是一种病吗?其实,对大部分人来说不是病,小部分人唱歌跑调还真的是病。

“唱歌跑调”是一种病吗

正如语言障碍被称为“失语症”,对音乐的感知也会存在障碍,医学上称之为“失歌症”。

对失歌症相关病变的研究有着悠久的历史,早在1825年就有关于人类对于音乐感知差异的研究,直到1890年德国医生诺布洛克建立了音乐处理的认知模型,并首次定义了失歌症。

后来越来越多的学者涉足失歌症领域的研究,才慢慢使得唱歌跑调者生理层面的不同逐渐明朗。

目前学界认为,失歌症属于失语症的一种,由于大脑优势半球相关的功能区发育异常或继发于其他病变所致。失歌症常见的原因主要有三种:先天性失歌症、获得性失歌症以及假性失歌症。

先天性失歌症是由于先天性的脑功能区域发育异常所致。获得性失歌症是指一些疾病累及大脑语言中枢及音乐处理功能区,如脑部炎症、出血、外伤、梗塞、肿瘤等。假性失歌症可能是由于紧张突发可逆的原因所致。

“失歌症”就是“五音不全”吗

首先需要明确,我们平常所说的“五音不全”的人群中,相当一部分人是由于没有接受过正统的音律训练导致

乐感较差而已,只要经过专业练习就可以唱出美妙歌声。而失歌症一般会有以下表现:听力、智力和记忆力正常,但对音乐的感知度却极差;无法准确唱歌,却往往不自知,甚至以为自己唱得很不错;对音律的理解和记忆能力差而常感到困惑;同时,30%的失歌症患者还可能存在沟通障碍。所以,“失歌症”并不完全等于“五音不全”。

是什么导致了“失歌症”

有学者对失歌症患者的脑部进行了扫描后发现,约50%的失歌症患者存在韵律识别障碍。人类右侧大脑半球负责音乐、节奏、想象、颜色等,多种因素包括遗传因素异常会导致音乐感知障碍。

也有研究表明,失歌症也与左侧大脑半球有关:当左颞叶前部病变后,患者的认知音符、歌唱演奏甚至欣赏乐曲的能力可能会部分或全部丧失。

不同大脑功能区受损,有不同失歌症的表现:

- 1.表达性失歌症:由于右颞叶和颞叶的损伤而导致的唱歌、吹口哨和哼唱能力的损害;
- 2.接收性失歌症:因双侧或单侧(左或右)颞叶和顶叶的病变,而导致区分不同旋律的能力障碍;
- 3.失忆症失歌症:识别熟悉旋律能力的障碍(这种情况的存在仍有争议);
- 4.音乐失读症:由于左枕叶和颞叶的损伤而导致的读写乐谱能力的损伤;
- 5.音乐失读症伴失写症:读写乐谱的能力受损,由于左角回的损伤所致;
- 6.音乐失写症:写乐谱的能力受损,由于左侧顶内沟附近病变所致;
- 7.乐器失歌症:由于不同区域的损伤而导致音乐训练中演奏乐器的能力受损。

失歌症患者为什么自己意识不到

一些学者提出,唱歌的关键过程包括“音高知觉、感觉运动转换、发声运动控制和记忆”4个加工过程,任意一个环节出现问题都可能导致“五音不全”的情况。

其中,失歌症患者最常见的问题往往是感知障碍,即无法准确辨认音色、音高、节奏或力度之间的差异,也无法意识到自己或他人唱歌时调、节奏是否一致等。即使一首歌听了很多遍,这段旋律对他们而言仍是陌生的。就像色盲患者无法辨别波长相近的颜色,失歌症患者无法区别出音高相近的音符。