

初春穿衣避开几个坑

老年朋友在乍暖还寒时节穿衣需格外谨慎,部分常见衣物可能暗藏健康风险。此时气温起伏不定,早晚寒凉、昼夜温差大,衣物选择不当易引发各类健康问题。

羊羔毛靴不防滑

这类靴子虽有较好的保暖效果,却存在两大硬伤:一是鞋底抓地力差,乍暖还寒时地面易因露水、返潮变得湿滑,引发摔倒。老人骨质疏松风险高,摔倒可能引发骨折等严重后果;二是缺乏对足部和踝关节的支撑,长期穿会加重高足弓、扁平足老人的负担,甚至诱发关节疼痛。

棉质服装浸湿后不保暖

棉质衣物干爽时具备一定保暖性,但浸湿后会完全丧失保温功能,且水分蒸发时会快速带走身体热量。老人阴雨天

出行沾湿棉质衣物,或是活动后汗水浸湿棉质衣物,若不及时更换,不仅可能引发感冒,还会显著增加低体温症风险,这对存在糖尿病、甲状腺功能减退等内分泌疾病的老人来说危害更大。此类人群本就体温调节能力弱、血液循环不佳,受凉后易诱发病情波动。

紧身衣物影响血液循环

老人心血管调节能力减弱,紧身衣物会压迫血管,阻碍全身血液循环,尤其会影响手脚等肢体末端的血液供应,乍暖还寒的低温环境下易诱发冻伤。同时,紧身设计会限制肢体活动,降低身体灵活性,尤其是早晚路面湿滑时行走,平衡感下降,摔倒风险大增。

牛仔衣物受潮后不透气

牛仔布材质厚重,遇水后会变得僵硬,不仅穿着舒适度

差,还会吸收湿气,难以快速变干爽,长时间穿着,身体可能持续受凉,加重关节不适。

想在乍暖还寒时节穿得保暖又安全,老人需遵循分层、防水、防滑、宽松四大原则。

内层:速干透气。选择聚酯纤维、羊毛混纺等速干面料,保持贴身衣物干爽,避免汗液浸湿后受凉。

中层:锁温保暖。穿羊毛衫、抓绒衣、轻薄羽绒服,增强保暖效果,且材质柔软不压身。

外层:防风防水。搭配防水防风、长度过膝的大衣,能保护腰部、腿部等区域不受凉。

需注意,老人外出归来若衣物、鞋袜被浸湿,要立即更换干爽衣物,并用温水擦拭手脚,以促进血液循环,避免受凉诱发疾病。

杜雨佳

并不是所有食物都适合放冰箱,专家表示,部分食物自带防腐属性或对低温敏感,冷藏反而会破坏其品质,合理区分储存方式既能节省冰箱空间,也能保留食物风味。

干制食品 饼干、肉松、果干、肉干、奶粉以及咖啡之类的干制品都不需要放冰箱,因为它们的水分含量很低,微生物难以繁殖,冰箱潮湿环境反而会导致其受潮发霉,密封后置于阴凉干燥处即可。

腌制、糖制食品 蜂蜜、糖果、咸菜等,高糖高盐可抑制微生物生长,冷藏易出现吸潮、串味等问题,常温保存即可。

巧克力 巧克力放冰箱容易长白霜,虽然没有安全问题,但影响品相和口感。

专家提醒,大家可遵循“干的、咸的、甜的、常温耐放的”原则储存食物,将冰箱留给生鲜肉类、绿叶菜等需冷藏食材,同时注意密封防串味。

张悦

这些食物不用放冰箱

红米奇鱼怎么养?

许多人认为红米奇鱼是一种容易饲养的鱼类,但实际上,要养好红米奇鱼并不容易。下面详细介绍红米奇鱼的饲养方法和注意事项。

水质管理 红米奇鱼对水质的要求较高,需要保持水质的清洁和稳定。建议使用过滤器或水质稳定剂来维持水质的稳定。同时,要定期更换水。

温度控制 红米奇鱼对温度也有一定的要求,需要保持水温的稳定。建议使用恒温器来控制水温,保持水温在适宜范围内。

饲料选择 红米奇鱼需要高质量的饲料,可以选择专门为观赏鱼设计的饲料。同时,可以给它们提供一些新鲜的蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜等。

疾病预防 红米奇鱼容易感染疾病,因此需要做好疾病预防工作。可以定期给它们进行体检,及时发现并处理异常情况。同时,要保持水质的清洁和稳定,避免疾病的传播。

黄洪

水族馆

智能项圈帮卒中者“说话”

近日,英国剑桥大学等团队研发了一款名为“Revoice”的智能AI项圈。其能通过非侵入方式捕捉喉咙肌肉的微小振动,帮助构音障碍患者恢复交流能力,为卒中失语患者带来新希望。

“如果卒中部位累及关键语言功能区,康复往往需要较长时间,且近半数患者恢复不理想。”武汉市中心医院神经内科副主任医师李昌俊介绍,“这意味着他们思维清晰,却因大脑与发音器官之间的信号通路受损而‘有口难言’,陷入难以表达基本需求、无法顺畅参与社交的困境。”

与此前逐字输入、眼动追踪或需要开颅的脑机接口等方式相比,这款

可水洗的柔软项圈不需要进行侵入性手术,可通过捕捉喉咙肌肉的微小振动和心率信号来工作,实时性高,极大提升交流的便捷与尊严。更关键的是,它能理解语境和情绪,实现“人性化”表达。设备内置的AI算法不仅能识别词语,还能结合传感器检测到心率变化(反映情绪状态)以及时间、地点等上下文信息,将患者默念的简短词组智能扩展为合乎场景、带有情感色彩的完整句子。

李昌俊表示,这类设备因其舒适便捷的特性,具有很好的应用前景,期待它能尽快落地临床,惠及广大患者。

王思予

朱砂根盆栽的养护方法

朱砂根也叫富贵籽、大罗伞等,其株形美观,四季常青,尤其是果实成熟后红艳艳的,看起来非常喜庆,非常适合用于家庭盆栽观赏。那么,朱砂根盆栽如何养护呢?大家一起来了解下吧。

盆土选择 朱砂根喜欢肥沃、排水良好、透气性好的土壤,可以选择腐叶土、园土和沙土按3:3:4的比例混合,或者添加一些珍珠岩、蛭石等材料增加土壤的透气性。

温光管理 朱砂根是一种喜温暖环境的植物,适宜的生长温度是在16℃~28℃之间。另外,它不是耐寒植物,越冬温度不能低于5℃。朱砂根对于光照的要求不是很高,它较为耐阴,不过也不能长期不见光,最好每天有4~6个小时的光照时间,这样才能保证它健康地生长。

浇水要点 朱砂根喜湿喜肥,生长期需每2~3天浇水一次,保证土壤的湿润。夏季天气炎热,需要适当增加浇水次数,每天早晚各浇水一次。在冬季,要控制浇水,盆土不能过湿。有条件的最好在雨季收集雨水进行浇灌,其中的微量元素丰富,有利于植

株生长。

合理施肥 生长期内半个月要施肥1次,现蕾后增施2~3次磷钾肥。花期注意人工授粉,果实变红后不要再施肥。施肥时要注意肥料浓度,以免造成肥害。

繁殖方法 想要繁殖朱砂根可以选择枝条进行扦插繁殖,一般是在春秋季节进行,选择一年生左右的软木质枝条,去掉底部的叶子,每一段大概有12~15厘米长,用疏松透气、排水良好的沙质土进行扦插即可。

娟子

芳草视界

