

老人走失，还真是一个大问题！

防失智老人走失12法请惠存

2016年10月9日发布的国内首部《中国老年人走失状况白皮书》显示，根据调研测算，中国每年走失老人约为50万人，平均每天约有1370个走失老人案例发生。走失原因难以准确归类，但主要是迷路、老年痴呆和精神病。失智老人若走失48至72小时，其死亡率会上升三至四成。针对这一走失的高发群体，媒体整理出了多地警方提出的预防办法。

1、针对失智老年人的个性和兴趣等，监护人可为其安排一个安全、明亮的活动空间，设计一天的作息活动，避免其无所事事而感到焦虑。

2、家人应鼓励失智老人一起出门活动，避免其独自活动。

3、常给予失智老人鼓励与心理支持，避免其感到迷失、被遗弃，或有方向错乱等错觉。

4、请失智老人多参与家庭日常事务，如整理家务、打扫卫生、折叠衣服或帮忙准备餐食等。

5、家人随时留意失智老人的生理及心理状况，如是否肚子饿、需要上厕所或感到不舒服等。

6、尽量减少失智老人家居环境中的噪声，并在大门等出入口加装锁或感应装置。

7、在失智老人衣服上缝上联络电话与地址，让其习惯佩戴防走失智能手环，或有GPS定位功能的手表等，可跟老年人说，这是生日礼物，孙子送的等……他们

更愿接受。有些老人被找到时，可能还会弄丢外套、鞋子，所以防走失装置最好别只戴1个。

8、向小区邻居及失智老人常去的商店等打招呼，告知失智老人现状，请他们留意，给予协助或通知。

9、预先拟定失智老人走丢时的危机处理计划。每天用手机拍摄老人当天所穿衣物的照片。

10、失智老人待在熟悉的环境最有利。很多孝顺的子女从乡下把父母接到大城市照顾，结果父母经常走失。儿女以为父母现在才生病，其实父母已生病一段时间了。由于以前住在老家，四周都是熟悉的邻居、道路、商店，即使有轻微失智，也能靠着长期记忆、左邻右舍帮忙，不会严重到影响生活。但城市每天都在变化，老年人难以适应周围的环境。

11、送失智老人去养老机构确认3个重点事项。第一，门禁兼顾安全与人权。第二，寻人流



程是否清楚，寻人机制通常为：先从机构内部寻找，再调取门口监视器，确认老人是否离开机构，并观察离开方向，接着通知家属，确认是否报警，最后根据老人的生活轨迹、近期曾去的地点，分头寻找。第三，养老院活动规划能否满足老人身心需求。

12、路遇眼神涣散甚至神情呆滞，衣着不合常理，长时间徘徊在同一地点，说话无逻辑且不断重复的老人，可能他们正需要帮助。与失智老人讲话要清晰、缓慢，少用问句，可观察其是否佩戴手环或家人的联络信息，打电话给其家人或报警。

来源：快乐老人报

牛奶、酸奶、奶酪，谁赢了？

可能是人们对营养的意识越来越强了，最近常听人问起关于奶制品的问题越来越多，“喝哪个奶更补钙”“脱脂牛奶只脱了脂吗”“奶酪能不能多吃”“酸奶是不是能减肥”……针对大家一系列的疑惑，我们将给大家解惑。

总体来说，三种奶制品的钙含量都不低，可以作为补钙的途径。

牛奶是最常见的乳制品了，纯牛奶可以分为全脂牛奶、低脂牛奶和脱脂牛奶。牛奶是一种优秀的补钙食物，牛奶中的钙质相对于其他食物来说含量和吸收率算非常高的，可以作为健康人群每天钙摄入的良好来源。2016版《中国居民膳食指南》中对于奶制品的核心建议指出“每天吃各种各样的奶制品，相当于液态奶300克”。

很多朋友指出“喝了牛奶会腹泻”，的确对于国人来说，多数人群在大量饮用牛奶的情况下会出现腹痛、腹泻等乳糖不耐受的状况，但如果少量饮用，绝大部分人群是可以放心喝牛奶的。

酸奶可以理解成在牛奶的基础上，经过乳酸菌的发酵，其中的乳糖含量会低一些，更适合一些乳糖不耐受的人群。酸奶糖的含量远大于牛奶，那是因为常见的酸奶产品为了口感，往往会加入7%左右的糖分。

奶酪对于有些人还是有点陌生，我们可以将它认为是一种浓缩的牛奶，营养价值很高，但是市面上常见的奶酪产品往往含钠比较多，购买的时候建议看一下配料表以及营养成分表，选择相对来说蛋白质多而钠比较少的奶酪。

来源：北京青年报

养生保温杯变“夺命杯”？哪类不锈钢杯子不能买

寒冷的天气，“保温杯里泡枸杞”不止保健，更让人感到温暖。但有些保温杯虽温暖却不安全，甚至可称为“夺命杯”。前不久，在一则电视节目中，某机构检测了50个品牌的保温杯，结果显示有19种保温杯重金属含量超标。

中国科学院上海有机化学研究所黄晓宇研究员表示，不锈钢制成的保温杯，主要含有铬和镍两种金属，镍、铬元素也是人体必需的元素，会参与人体必要的代谢。金属是否有毒，实际上与其“状态”有关。

劣质保温杯材料
会让重金属析出

中国科学院上海有机化学研究所黄晓宇研究员介绍，“不锈钢由镍、铬元素制成，是因为这两种金属不会生锈。”含铬越高，抗腐蚀性能就越强。镍与铬配合使用，可提高强度，使不锈钢有更强的不锈钢耐蚀

性等性能。不锈钢材料产品一般为304不锈钢或316不锈钢。有不法商贩或无良商家，为降低成本会使用201不锈钢。

黄晓宇介绍，201不锈钢里铬和镍的含量低，在干燥情况下不会生锈，如果放在浴室或潮湿环境下会生锈。而304不锈钢和316不锈钢，铬和镍的含量高，在潮湿环境下也不会生锈。用不合格的保温杯盛放牛奶或碳酸饮料等酸性液体，会使其重金属被大量析出，长期饮用后果不堪设想。

他建议，所有保温杯尽量只装水，不建议存放其他饮品。购买保温杯时不要贪便宜，如果产品标注为201不锈钢，千万不要买；标注为304或316不锈钢的产品，一旦发现生锈也要立刻停用。

重金属是否有毒
与其“状态”有关

黄晓宇介绍说，日常生活中，经常感受到人们对“重金属”的忌惮。实际上，镍、铬等元素是人体必需的元素，会参与人体必要的代谢，大家不必谈及重金属就色变。

拿保温杯材料中的“铬”来说，其毒性与其价态有关，金属铬对人体几乎没有毒害作用，3价铬是人体必需元素。而6价铬则对人体有毒，6价铬化合物如重铬酸盐、铬酸盐等都是强氧化剂，铬的急慢性毒性作用都是由6价铬引起的。

镍作为人体的必需微量元素，参与无氧酵解、三羧酸循环等代谢过程，同时也是胰岛素分子中的成分，有增强胰岛素降低血糖的作用。

但长期接触金属镍和镍盐，可出现过敏性皮炎、湿疹。如果吸入高浓度的金属镍粉或镍化物，会出现急性的呼吸道损害，长期的化学炎症，还会让人出现鼻中隔穿孔，甚至引发癌症。来源：新民晚报