



发布

暑运老人乘车意外多发 风险隐患如何规避?

暑运期间,各地火车站客流量较大,各类出行安全隐患随之增多,尤其是老人需要格外注意。连日来,铁路警方接连处置多起老人发生意外的事件。

暑运老人乘车意外多发 旅途安全务必警惕

前不久,在江苏南京站候车室内发生了惊险一幕。一老人在使用电动轮椅的自动下楼梯功能时,由于操作不当导致突然翻倒在地无法起身,额头表皮擦伤出血。正在执勤的民警发现后,立刻赶到事发位置进行处置。

120救护车到达后,民警和工作人员合力将老人抬上救护车,送往医院接受进一步救治。目前,老人已无大碍。

无独有偶,近日,在内蒙古鄂尔多斯站,一名老年旅客在搭乘扶梯过程中,因随身行李较多,重心不稳,不慎摔倒在扶梯上。执勤民警第一时间按下电梯急停按钮,关停设备。确认老人意识清醒并无明显外伤后,民警用轮椅将其转移至旁边座位休息,并等待医护人员到场检查。

随后,在客运工作人员和民警的帮助下,老人改签了其他车次继续行程。

老年人乘车遇到紧急情况 该如何快速求助

暑运期间,不少老年人选择乘坐火车

出行,特别是独自乘车出行的老人,身边无人照料,一旦发生意外,容易错失最佳处置时机。那么,老人乘车出行应该注意哪些问题,遇到紧急情况又该如何快速求助?

老年人乘坐自动扶梯时,必须紧握扶手,注意脚下台阶变化;出行时尽量精简随身行李,防止因负重过大造成身体重心偏移;如果携带行李较多,要优先选择无障碍电梯上下楼,避免在扶梯上失衡摔倒;行动不便、依靠轮椅出行的老年旅客,更不要贸然尝试轮椅爬楼等不熟悉的设备功能,避免发生磕碰、摔倒等意外。

老年人身体机能偏弱、适应能力有限,甚至本身患有基础病,再加上长途奔波劳累,很容易诱发身体不适。那么,老年旅客出行时应该提前做好哪些准备工作?

出行时,要让同行人员知道病情、用药时间和应急处置方法,建议提前备足旅行所需药量,用分装药盒整理好,防止出现漏服、错服的情况。如果是独自出行,务必随身携带一张健康信息卡,写清楚姓名、年龄、主要疾病、过敏史、常用药和家属电话;如果乘车过程中出现头晕、心慌等不适症状,千万不要硬撑,要立刻向铁路工作人员或执勤民警求助。

独自乘车的老年旅客 可通过预约寻求帮助

根据中国国家铁路集团2024年9月20

日起实施重点旅客运输服务新规则。新规则明确,持铁路有效车票的特殊重点旅客可通过铁路12306网站(App)、铁路畅行码、12306客户服务热线等线上渠道,或车站12306服务台、综合服务中心和列车长等线下渠道提出预约申请,预约时需提交相关出行信息、服务需求。

年满65周岁、独自乘车且行动不便的老年旅客,可以预约无陪伴年长旅客服务。

第一步,打开“铁路12306”App,在首页选择“温馨服务”;

第二步,点击“重点旅客预约”,进入界面后选择“立即预约”;

第三步,在页面中填写乘客基本信息及服务需求,注意在“旅客类型”中选择“无陪伴年长旅客”;

最后,在信息填写页面最下方点击“提交”。

如果老人不便操作手机,还可直接拨打12306服务热线,只需要告知列车车次、乘车日期、个人身份信息、帮扶需求,人工客服同样可以协助完成预约。

需要注意的是,通过12306APP、12306服务热线这两种线上预约方式都需在列车开车前6小时以上提交申请,以便铁路部门提前统筹调配帮扶服务资源。若距开车不足6小时,旅客需直接到车站人工服务台找工作人员现场办理。

(来源 中国新闻网)

如何饮食调整干预衰老? 专家来支招

很多老人说,“千金难买老来瘦”。殊不知,肌少症会给老人带来跌倒、骨折、行动无力等多重健康隐患。

上海的临床营养科专家吴江主任医师7月15日对记者表示,随着年龄逐年增长,人体合成蛋白质的能力持续下降,若三餐蛋白摄入不均衡、总量不足,身体会主动分解肌肉来供能,慢慢就会出现四肢纤细、走路拖沓、上下楼梯费力等表现。

吴江指出,防治肌少症需要饮食与运动双向配合,每日要保证摄入约500毫升奶制品、1个完整鸡蛋、两至三掌心大小的鱼虾或瘦肉。吴江强调,蛋白质类食物应均匀分配在早、中、晚三餐,切忌只在午餐时大量吃肉、晚餐吃素的饮食模式。在运动方面,民众居家可开展靠墙静蹲、坐位抬

腿、举哑铃、拉弹力带等抗阻训练,每周搭配快走、游泳等有氧运动,兼顾肌肉力量与心肺功能,实现健康老龄化。

当日,在由上海市卫生健康委员会指导,上海市爱卫办、上海市健康促进中心主办的“全民提素养人人享健康”上海健康大讲堂上,吴江介绍,民众可通过2个简单方式初步自测肌肉储备:将大拇指与食指合拢环绕小腿最粗部位,若手指能环住提示肌肉量不足;用皮尺测量小腿围(最粗部位),男性小腿围不足34厘米、女性不足33厘米,提示肌肉量不足。

针对大众关心的延缓衰老话题,吴江指出:“饮食调整是干预衰老成本最低、效果最稳定的核心手段。”她引用了权威国际研究成果:坚持8周标准化饮食、作息与运

动干预,能明显改善人体衰老相关生物指标,受试者平均生物年龄可年轻化4.6岁,部分案例逆转衰老幅度高达11岁。在主食的选择上,长期单一食用精制白米存在健康隐患,杂粮占比控制在1/4—1/2最为适宜。吴江指出,只吃粗粮也并非良策,尤其是体质偏瘦弱、消化偏弱的老年人,过量摄入粗粮,大量膳食纤维会阻碍铁、钙等营养素吸收,加重体虚乏力、肠胃胀气问题。蔬菜的选择也有讲究,各类深绿色、橙红色蔬果富含花青素、类胡萝卜素等抗氧化物质,坚持每日足量食用能延缓细胞老化、减少炎症损伤。此外,鱼肉、鸡蛋、奶及奶制品、豆制品中富含支链氨基酸,是维持肌肉合成、保护内脏脏器不可或缺的营养原料。

(来源 中国新闻网)