

# 老人跌倒不能轻视

□见习记者 朱坤

近日,中国老龄科学研究中心发布《老年人体质与跌倒风险测试报告》。报告建议,家庭、社会、政府共同重视老年人预防跌倒的宣传教育,提高老年人的防范意识。专家表示,很多人不知道跌倒可能带来的潜在风险。

## 老年女性跌倒风险更高

报告显示,腰围增大、握力下降、反应时间延长、睁眼单足站立时间缩短、3米计时起立行走用时增加、视觉功能指数下降、髋关节和踝关节活动范围下降,均会增加老年人跌倒风险,其中女性老年人跌倒风险高于男性老年人。

黑龙江省医院骨一科主

任崔巍做出详细解释,随着年龄增长,老年人新陈代谢减慢,脂肪堆积增多,导致腰围增大,这直接影响了身体的平衡性和稳定性;握力下降可能会影响老年人的日常生活,如拿取物品、抓握扶手等;神经传导速度减慢,导致反应时间延长,会使老年人在遇到突发情况时无法及时作出反应;平衡能力减弱,会使老年人在行走或站立时容易失去平衡;老年人的下肢肌肉力量减弱,会使老年人在行走或起立时感到困难;视觉功能指数下降可能会使老年人在行走或寻找物品时难以看清周围环境;关节灵活性减弱,导致髋关节和踝关节活动范围下降,这会使老年人在行走或站立时感到不适。

值得注意的是,该报告还提到女性老年人跌倒的风险高于男性老年人。主要原因是由于女性老年人在年龄增长过程中更容易出现骨骼肌减少、平衡能力下降、骨质疏松程度增加等生理变化以及肥胖、反应速度下降等。

## 跌倒可能带来潜在风险

老年人跌倒的后果非常严重,可能导致骨折、颅脑损伤、胸腹部损伤等严重伤害,甚至可能导致死亡。

崔巍主任认为,认知偏差、疼痛耐受性、医疗知识不足等导致老年人不重视跌倒。随着年龄增长,老年人对疼痛的耐受性渐高,即使跌倒后感到疼痛,也不会特别在意。还有一些老年人身边没有子女,因此没有得到

足够的关注和重视。

老年人跌倒是一个复杂的问题,需要综合考虑多种因素。在预防老年人跌倒时,需要采取综合性的措施,包括改善居住环境、加强锻炼、定期检查身体等。为降低跌倒风险,老年人可以通过加强锻炼、保持适当的体重、保持良好的视力等措施来改善自己的身体状况。

## 公益热线:

13796087938

15714510853

邮箱:

1985aibao@sina.com



## 耄耋夫妇情系故土 捐数百万建设乡村

“路灯改造和烈士陵园修建改造两个项目的款项,我已经打款过去了,请你们查收。”日前,86岁高龄的清华大学退休教授贾松良从银行汇款逾55万元后,来电嘱咐浙江省绍兴市上虞区驿亭镇新横塘村党总支书记。

2023年1月,情系故土、专注科研的贾松良、叶德培夫妇俩向家乡写信称,要为家乡捐款400万元,又于9月回到老家驿亭镇签署400万元捐赠协议。上述款项则是其中一部分。

持续慷慨解囊,并非这对夫妇自己有多宽裕,而是他们平日省吃俭用下来的积蓄。两人住在60平方米的小房子里,设施陈旧,生活简朴。项菁

## 图片新闻



## 非遗贺新

日前,“宋”福杭州年非遗来贺新——杭州非遗年货节系列活动启动仪式在杭州市党群服务中心举行。本次活动以生肖“龙”为主题,设非遗展示、群文精品、传统曲艺等多个体验板块。图为小朋友与传统舞狮表演互动。徐昱

## 人工智能帮助发现新型候选抗生素

美国麻省理工学院近日发布新闻公报说,该校研究人员参与的国际团队利用人工智能深度学习模型,发现了可治疗耐药细菌感染的新型化合物。这些化

合物有潜力成为新型抗生素药物。

研究人员表示,新研究的一个关键创新在于打开了这类深度学习模型的“黑匣子”,弄清楚模型使用哪

种信息来预测抗生素效力,这将有助于研究人员设计出比模型识别出的化合物效果更好的候选药物。

新华社

## 2024年元旦假期盘点

冰雪活动热闹非凡,餐饮消费火爆十足……3天的元旦假期,神州大地持续涌动消费热情,不断刷新消费数据,展现了大街小巷温暖升腾的“烟火气”,映射出人们对新的一年美好生活的向往,彰显着中国经济的澎湃动能。

假日期间,辽宁沈阳市浑南区东北亚国际滑雪场,人们或踩着雪板在雪地上驰骋,或与好友互掷雪球打闹,或在巨型雪人前打卡拍照。银装素裹下,一派热闹。

“‘泡’在雪场跨年,是特别美好的回忆。”来自福建的陈欣和朋友们第一次体验滑雪,接受采访时,仍然满脸兴奋。

“我们雪场在2023年进行了升级改造,如今14条雪道、22万平方米的雪场面积最多能同时接待3000人。”东北亚国际滑雪场负责人王盈介绍,雪场提供餐饮购物、文娱休闲及游览功能的综合性冰雪服务,元旦假日日均接待游客近2000人。

让“冷资源”释放“热效应”,冰雪经济成为冬日消费市场的增长点。美团、大众点评数据显示,2023年11月,滑雪门票团购订单量同比增长超780%,其中新疆、黑龙江、河北等热门滑雪目的地关注度较高。

离开滑雪场,进入市中

心,吃上一顿热乎乎的美食,是冬季里的另一种享受。

2024年开年第一天的中午,北京知名美食街牛街街上人潮涌动,前来聚餐的市民和“打卡”的游客络绎不绝。

“前面还有606桌!”马先生说,天气一冷,就想和家人吃顿铜锅涮肉喜迎新年,没想到会如此火爆。

元旦假期期间,餐厅“一厢”难求、大厅零点排队已成为全国餐饮市场的普遍现象。每个城市“跨年地标”附近的餐厅更是当地的“大热门”:海底捞上海外滩店跨年夜等位持续到凌晨,广州“小蛮腰”附近陶陶居跨年夜时段

餐位提前一周就已订满,长沙费大厨坡子街店下午4点已经开始排起长队……

堂食生意火热的同时,餐厅也纷纷抢抓机遇推出“线上”团购套餐。美团数据显示,临近元旦的一周,上线“跨年”主题团购套餐的餐饮门店数同比增长108%,相关套餐订单量增长526%。

滴滴出行数据显示,多地举办烟花秀、灯光秀等跨年活动进一步助推跨年打车出行,2024年1月1日凌晨成为叫车需求涨幅最大时段,短时涨幅激增。新华社

## 时事速递

### 元旦假期全国1.35亿人次出游

文化和旅游部1日发布2024年元旦假期文化和旅游市场情况。

经文化和旅游部数据中心测算,元旦假期3天,全国国内旅游出游1.35亿人次,同比增长155.3%,按可比口径较2019年同期增长9.4%;实现国内旅游收入797.3亿元,同比增长200.7%,较2019年同期增长5.6%。假期全国文化和旅游市场平稳有序。

假日期间,城乡居民出游意愿强烈,文化参与氛围浓厚,音乐节、演唱会,家人和亲友集体出游趋于增加。

冰雪旅游热度持续攀升。飞猪数据显示,元旦假期冰雪游预订量同比增长126%,哈尔滨、长春、乌鲁木齐、张家口等是冰雪游热门目的地。

旅游休闲从传统景区转向城市公园和主题乐园。在亲子娱乐、文化体验、户外运动等需求牵引下,城市公园、主题乐园、商业街区成为元旦假期文化和旅游休闲主要场景。

中老年群体、农村居民、中小城市居民出游意愿走高。旅游者中,中老年群体、农村居民、中小城市居民参与度提高,显著影响假日旅游市场的主体走势。

徐壮

## 活动预告

### “老友课堂”邀您剪生肖“龙”

本报讯(记者 高海涛)2024年的生肖是龙,4日,本报“老友课堂”特邀哈尔滨手工达人王先老师,教授大家如何制作剪纸生肖“龙”,欢迎广大读者来现场学习,同时欢迎关注《老年日报》微信公众号收看教学视频。

课堂地址:哈尔滨市道里区地段街2号(老年日报社一楼)

准备材料:正方形纸多张、剪刀、双面胶

报名电话:

13796087938

活动时间:

4日10时

## 丢失声明

▲黑龙江天睿供应链管理服务有限公司,不慎将车牌号黑LC6933(黄色)的道路运输经营许可证丢失,经营许可证号:230103138568。特此声明。

## 声明作废

▲哈尔滨市南岗区森茂工程管理服务工作室,不慎将公章丢失,开户行:上海浦东发展银行哈尔滨分行营业部,账号:65010078801400004807。声明作废。

▲哈尔滨市南岗区森茂工程管理服务工作室,不慎将邢非非印章丢失,开户行:上海浦东发展银行哈尔滨分行营业部,账号:65010078801400004807。声明作废。

▲哈尔滨市南岗区森茂工程管理服务工作室,不慎将财务专用章丢失,开户行:上海浦东发展银行哈尔滨分行营业部,账号:65010078801400004807。声明作废。

▲哈尔滨堂吉道路运输有限公司,不慎将黑ADQ30挂营运证丢失,声明作废。

▲哈尔滨市南岗区云庆煤炭经销处不慎将银行预留印鉴法人(初万春)印章丢失,开户行:哈尔滨银行学府支行,账号:126001476259289,声明作废。

▲哈尔滨吉嘉置业有限公司,不慎将公章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:3500050109202004125。声明作废。

▲哈尔滨吉嘉置业有限公司,不慎将财务章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:3500050109202004125。声明作废。

▲哈尔滨吉嘉置业有限公司,不慎将印章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:3500050109202004125。声明作废。

▲哈尔滨市香坊区老刘庆山山物汽车运输户,不慎将车牌号黑AS9919(黄色)的道路道路运输证丢失。道路运输证号:230100130134。声明作废。

▲产妇尹立丽,身份证号:230524199204034029,与张立强,身份证号230524199103010212为夫妻关系,两人之女,张钰涵,出生时间:2015年1月19日,出生地点:饶河县人民医院,户口已落,原出生证号:O230263570。因丢失,现声明作废。

## 公告

本人董永江,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区绿色家园四栋29号车库,房屋用途为车库,建筑面积30.64平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2024年1月23日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易事务中心,联系方式:83363358

公告人:董永江 2024年1月3日

## 声明作废

▲黑龙江鹏安机电设备安装工程有限公司,统一社会信用代码:91231223MA1BY4MB5B,不慎将财务专用章丢失,账号:08425101040031976,开户行:中国农业银行股份有限公司青冈县支行,声明作废。

## 减资公告

宝清县宇鑫种子购销有限公司,经股东会研究决定减少注册资金,由原来的伍佰万圆整减资至伍拾万圆整,统一社会信用代码:91230523MACAT1PY6D,请债权人自见报之日起45日内向公司申报债权或要求债务担保,根据公司法,特此公告。

宝清县宇鑫种子购销有限公司 2024年1月3日

## 减资公告

宝清县宇盛粮食购销有限公司,经股东会研究决定减少注册资金,由原来的伍佰万圆整减资至伍拾万圆整,统一社会信用代码:91230523MA18XYF8B,请债权人自见报之日起45日内向公司申报债权或要求债务担保,根据公司法,特此公告。

宝清县宇盛粮食购销有限公司 2024年1月3日

## 减资公告

黑龙江寒地之尊农业科技有限公司,经股东会研究决定减少注册资金,由原来的壹仟万圆整减资至壹拾万圆整,统一社会信用代码:91231283MA1AR3RXX,请债权人自见报之日起45日内向公司申报债权或要求债务担保,根据公司法,特此公告。

黑龙江寒地之尊农业科技有限公司 2024年1月3日

## 声明公告刊登热线

18686716631

13763511313