

每天坚持几个小动作 提高平衡力就是在延寿



“摔一跤”可以是件微不足道的小事，也可以是件牵扯健康和性命的大事。据世界卫生组织数据，全球每年有30余万人死于跌倒，其中一半是60岁以上老年人。在我国，跌倒已成为65岁以上老年人因伤致死的首位原因，且年龄越大，因跌倒而受伤的风险越高。在这个数据背后，平衡力下降是重要诱因。

老年人一定要提高平衡力

平衡力是衡量健康的一项重要指标，甚至能反映心脑血管系统的潜在问题。有越来越多研究发现，平衡能力差的人，心脏病风险、中风风险、认知衰退风险都远超过同龄人。

那么我们如何衡量平衡能力呢？答案是闭眼单脚站。普通人应能保持10秒以上；有研究显示，闭眼单脚站立每减少1秒，相当于身体“老化”0.7年。国家国民体质监测中心发布的《国民体质测定标准(2023年修订)》里也包含了对平衡力的测试。

提高平衡力就是在延寿

平衡力依赖内耳的前庭系统、视觉系统、皮肤和肌肉等躯体感觉系统的精密协作。《英国医学杂志(BMJ)》上一项为期12年的研究发现了平衡与死亡率之间的关系：不能单腿保持平衡10秒的中老年人，在10年内死亡的可能性几乎是能够保持平衡者的两倍。

若平衡力变差是由身体机能衰退引起的，可通

过以下运动进行改善：

1、**单腿站立** 双脚打开站立在平整地面上，双臂自然向两侧平展。前期可不闭眼，后期慢慢改为闭眼；一只脚离地10厘米左右，保持10~15秒后换另一只脚。左右脚做完为1组，每天练习5~10组。若难以保持平衡，可手扶墙壁或椅子，每天练习2~3组。

2、**原地高抬腿** 双脚与肩同宽，双手自然下垂，抬高一侧膝盖，保持1秒后换边练习。锻炼时不要屏气，可根据身体状况逐渐增加抬腿停留时长。

3、**双脚一字走** 双脚并拢站立，双手自然放于身体两侧，一脚向前迈出，脚跟与另一脚脚尖呈一条直线，双脚交替向前沿直线行走。如不能保持平衡，可抓住家人的手练习。

4、**转圈练习** 可原地转圈后静止站立半分钟，再反向转圈。转圈速度可从慢到快，圈数从1圈开始逐渐增加，眼睛也可从睁开到闭上，逐步提升难度。

5、**核心稳定性与下肢肌力训练** 除上述专门训练外，日常还需加强核心稳定性和下肢肌力训练。对老年人来说，太极拳、广场舞、瑜伽都是锻炼平衡力的不错选择。

6、**靠墙静蹲** 双脚分开与肩同宽，背靠墙缓慢下蹲，膝盖不要超过脚尖，尽可能蹲至大腿与地面平行。保持静止不动，感受膝盖周围肌肉用力，静蹲20秒后缓慢站起。5~10次为1组，每天练习1~2组。老年人练习时可在身前放一把椅子，下蹲时双手轻轻扶住椅背。 据《老年日报》



动态快讯

以下三种情况白头发可以变黑？

如果你年龄不大却出现了白发，以下3种情况，白发有可能改善。

疾病原因导致的白发：在相关疾病得到正规治疗后，白发可能会有所好转。

精神原因导致的白发：在精神平复或压力缓解后，白发可能会有所好转，建议保持心情愉快、适当运动。

营养缺乏导致的白发：在摄取足够营养后，白发可能会有所好转。偏食人群，在摄取相关营养后，白发也可能会有所好转。

不过以上情况，都需要先进行相关检查，看是否有营养缺失的状况，切忌自行胡乱补充。

据 CCTV 生活圈

眼睛揭示你的精神状态

韩国《中央日报》8月20日发表文章称，研究人员提出了一种简单的判断方式——通过对眼睛的观察，尤其是对瞳孔尺寸的测量来判断观察对象的精神状态。与常人不同，精神病患者面对令人不安或有威胁性的图像时，他们的瞳孔几乎不会扩大。

人们遇到“心动的对象”会瞳孔扩大，较大的瞳孔会让一个人看上去更有魅力。科学家已经证实，瞳孔扩张能体现一个人积极的情绪波动、对于奖励及积极反馈的期待。 据环球网

中暑可能危害长期健康

据《科学美国人》月刊网站近日报道，中暑后体温恢复到正常水平后很长时间内可能出现健康问题。

虽然大多数中暑者会在两天内恢复正常，但高温会对身体的许多部位产生潜在影响，包括肾脏、心脏、大脑，甚至免疫系统。对于已有健康问题的人来说，连续数天或数周处于极端或长时间高温下尤其危险。即使对于没有既往疾病的健康个体，极端高温也可能对大脑造成严重损害。中暑尤其与特定类型的长期认知障碍有关，包括失语症以及小脑、海马体和中脑里的神经元损伤。 据环球网

新型分子或可治疗一氧化碳中毒

美国马里兰大学医学院研究团队近日发表研究成果：一种新型分子显示出作为一氧化碳中毒高效解毒剂的潜力。

目前，治疗一氧化碳中毒的唯一方法是以氧气疗法帮助体内排毒。然而，近一半的幸存者仍会出现长期的心脏和脑部损伤，临床亟待找到更有效的疗法。

此次，研究团队开发了一种新型工程蛋白分子疗法，其作用机制类似“海绵”，能够从血液中吸附一氧化碳。这一分子的低副作用和高效能使其极具临床应用前景，未来或能在急诊室甚至急救现场通过静脉注射，快速解除一氧化碳中毒。 据《科技日报》

老人正常死亡生前居住的房屋算“凶宅”吗？



近日，贵州省息烽县人民法院审理了一件因卖方未告知屋内曾有老人病逝而产生的房屋买卖纠纷。

2024年9月，杨女士（买方）与梅先生（卖方）签订《房屋买卖合同》，10月，双方完成房屋过户登记。后来，杨女士从邻居处得知梅先生的父亲因病在案涉房屋中去世，便找梅先生沟通退房事宜。

杨女士称其购房之前，梅先生一直向杨女士承诺房屋是“干净”的，梅先生的行为构成欺诈，故诉至息烽法院，请求撤销合同、返还购房款。

本案争议焦点主要有三点内容需厘清。

“凶宅”的认定标准：“凶宅”并非法定概念，司法实践中通常指发生过自杀、他杀、意外致死等非正常死亡事件的房屋。梅先生父亲在屋内因病去世，属自然死亡范畴，符合生命规律；卖方的信息披露义务：对于自然死亡事件，若合同无明确约定，则卖方无强制告知义务；欺诈的构成要件：本案中，房屋内发生的是自然死亡，无需披露的重大瑕疵事实，卖方未告知不构成隐瞒“真实情况”。

经法院依法审理认为，涉案《房屋买卖合同》系双方真实意思表示，内容合法有效。

据浙江法治报



养生妙方

一梨润三秋

推荐秋梨食疗方：

川贝雪梨：雪梨1个、川贝2克、百合4克、冰糖适量。在雪梨1/5处横切一刀，做成一个盖子；将梨核去除，果肉挖出备用，四周留半指左右果肉包裹；雪梨中放入川贝、百合、冰糖以及挖出的果肉；蒸锅内加足够的水，将雪梨放入小碗中，在雪梨中加入一半的热水，盖上梨的盖子；大火烧开，中小火蒸1小时后关火，焖5分钟后即可。

秋梨膏：梨3个、红枣100克、百合50克、老姜30克、罗汉果1个、冰糖适量。将梨洗净去皮，打成泥状；老姜、红枣、百合、罗汉果切碎；放入锅中搅拌，大火煮开转小火煮半小时，加入冰糖小火熬4小时，变浓稠拉丝即可。据杭州市中医院官微

丝瓜好吃但去皮别太狠

吃丝瓜记住这3个“养人技巧”。

去皮别太狠，留点“绿衣”。很多人习惯把丝瓜皮削得干干净净，其实靠近表皮的地方维生素C含量最高，削皮时刮掉外层老皮就行，留下一点浅绿色嫩皮，营养更足。

现做现吃。丝瓜做好后放久会变黑，还可能产生亚硝酸盐。要是没吃完，放冰箱别超过4小时，加热时多煮1分钟再吃。

搭配温性食材，更适合中老年人。

丝瓜凉，搭配生姜、大蒜、大葱这类温性调料，或者和鸡肉、排骨同炖，既能中和寒性，又能让味道更丰富。 据养生中国