



# 給後半生一個安全的家

有調查顯示，我國約90%的老年人希望在家養老。隨着年齡增長，老年人的健康狀況和身體機能逐漸下降，生活起居會遇到各種困難，如何滿足老人們安全安心、無憂無慮的養老需求？將住宅進行適老化改造，是全社會共同面臨又亟待解決的課題。

## 把家改造一下

清華大學建築學院黨委副書記、副教授程曉青向記者表示，大多數老人在家生活時間最長，去除安全隱患、方便居家生活，是居家適老化改造的最主要目的。我國現存大量老舊住宅，包括一些新建住宅，設計建造之初就缺少無障礙與適老化的考慮，存在室內通行空間局促、地面不防滑且有高差、屋內照護設施與輔助器具缺失等問題。隨着老年人身體機能日益下降，洗澡、如廁、休息等方面的安全隱患便隨之而來。

記者在北京一些社區走訪時發現，很多老舊小區沒有電梯，腿腳不便的老人因此很少下樓。老房子房屋通常空間窄小、光線昏暗，樓道、犄角旮旯等堆滿雜物；衛生間地面通常設計的比客廳高出約20厘米，有些老人需要抓着門框才能上臺階；如廁後，又必須欠身向前或抓着旁邊的暖氣管借力才能起身……

最近臺灣有一本書很暢銷——《後半輩子最理想的家》，將老人的身體變化分為三個階段：第一階段，略感到生理機能衰退或有疾病，但不影響整體生活品質；第二階段，慢性病或老化影響部分肢體功能，生活範圍開始受限；第三階段，一天內需長時間坐輪椅或臥床，行動不便，生活需要專人照護。專家建議，老年朋友最好在第三階段之前，在精力體力尚可的時候做居室的適老化改造。改造前最好請專業人士做一次全面評估，然後在居住狀態下進行，不必大動幹戈。

## 改造的首要原則

中國建築標準設計研究院總建築師劉東衛博士認為，家有高齡老人，住宅的適老化改造必須要考慮老人的身體狀況、生活護理需要，以及生活方式和習慣。核心原則就是實現無障礙。通俗地講，不論室內室外，要保證坐輪椅的老人自己就能通行無阻，即便有高差的地方也有緩坡過度，上下都不費力。事實上，很多國家已經把適老化設計作為所有住宅的設計通則和標準，不僅為了滿足老年人的需求，也為了殘疾人、帶嬰幼兒的家長、年輕人變老後的需要。比如，老舊小區樓房加裝電梯時，從住戶門口到電梯間、再到戶外，要完全沒有臺階，這才是真正的無障礙。

無障礙適老化改造要從政策福祉、行業標準、產業發展、觀念認知等共同努力。它不是過度裝修，而是為了給老人提供必要的安全輔助，鼓勵他們在能力允許的情況下，能夠自強自立、



安全舒適地生活。在住宅適老化改造上，要通過留足通行寬度、取消臺階、設置扶手、地面防滑、使用安全方便的設備等措施，保證老年人有一個安全舒適的家。

## 改造重點

程曉青說，居家適老化改造是多樣化的，很難統一標準化模式，祇能根據各家的戶型結構、管道設備、房屋面積、居家人口，以及老人的具體需求、生活習慣、經濟狀況等，因地制宜，量身定做。專家表示，改造有以下幾點。

**1. 地面高差。**跌倒死亡是65歲以上老人因傷致死的第一死因。適老化改造首先要防老人跌倒，去除地面高差。比如衛生間與其他空間通常有地面高差，如高差為兩三厘米，可用一個木質或金屬壓條做斜坡過度。高差大的，改造通常卡在地漏、馬桶存水彎等設備上，祇能根據情況盡量減低。如垂直高差無法解決，應在出入口安裝扶手。

**2. 地面防滑。**建議挑選防滑性能好、沾水後不會變滑的瓷磚，也可在磚牆表面用防滑噴霧、防滑膠等處理。不要選擇裝修材質表面有凹凸，或接縫處又深又寬的瓷磚。此外，地面和牆面要使用發生摔倒或刮蹭時，不會使身體受傷的材料。

**3. 增加扶手。**安裝扶手可為老人蹲站、起身或行走時提供安全輔助。比如在門廳穿脫鞋的地

方、出入浴缸處、花灑和洗手池旁、走廊裏，水平或垂直方向設置扶手。選擇沾水不會變滑、便于握持、手感舒適不冰冷的扶手為宜。

**4. 內門改造。**適老化改造一定要重視對門的處理。內門規範改造應該是推拉式或折疊式，衛生間要特別注意。一方面保證坐輪椅的老人能自己進出；另一方面要選擇外開方式，萬一老人跌倒不會卡在門內無法救援。浴室的門鎖要選擇能從外側打開的。可能與身體有接觸的門板或玻璃，要選擇不易碎裂的安全材質。另外，門把手也應選擇便于把握的形狀。

衛生間、廚房、居室是最重要的空間鐵三角，也是改造重點。

**衛生間：**衛生間、浴室和盥洗室是老人使用次數多的空間，除了上述防滑和安裝扶手的處理外，要選擇老人坐下高度舒服的坐便器。坐便器的前方或左右任意一側與牆的距離為50厘米以上，留出足夠空間。如果是淋浴，要挑選適合老人身高的防滑浴凳，高度不要過低。如果空間狹小，可安裝折疊浴凳。

如果老人使用輪椅，可選擇超薄洗臉池。水龍頭要選擇大把手柄式，并能安全調節水溫。應在衛生間、浴室等設置采暖設備。要在洗手間、浴室、臥室等地方安裝緊急呼叫裝置，裝在不必起身、觸手可及的地方。浴室內應避免在牆上設置突出物，以免人滑倒受傷。

**廚房：**合理規劃做飯的流程和區域，盡量不用來回搬移穿梭。如果進行整體櫥櫃改造，電臺要符合老人身高，操作舒服。物品收納，應考慮高度、進深和門的開閉方式。吊櫃高度可適當下降。室內冷熱水設備、電氣設備、煤氣設備，應考慮安全性，操作簡單。為避免遺忘，應選擇燃氣洩漏自動斷氣的設備，同時安裝火警報警器和自動滅火裝置。房間內還應清除各種雜物，保持通道通暢，特別是廚房、衛生間，腳下不要有障礙物。

**居室：**如果房屋是復式結構，客廳、衛生間、浴室、廚房、餐廳、起居室與老人的臥室，應盡可能在同一層。臥室的床要根據老人身體狀況選擇便于上下、質地硬一些的。如果起床需要撐扶，床頭櫃要選沒有轉軸且高一些的。老人如果臥床，床邊要裝防摔護欄。枕邊可放置手持報警器。沙發可考慮小型、高一些且質地硬一點、有堅固扶手的。牆角、家具有尖銳棱角的要裝包邊，或作坡面處理。陽臺最好去除臺階。晾衣杆高度可在160厘米左右，最好選用滑動升降晾衣架。

此外，老年人視力逐步減退，所有燈具要保證照明均勻柔和，沒有太大明暗反差。臥室可安裝地燈，避免起夜跌倒。有條件的家庭可把房屋內所有開關的高度從120厘米降到100厘米，插座高度全部提高20厘米，並選擇寬大或帶照明的開關。

## 換尿布一手按住孩子 游泳時保持一臂距離

# 兒童安全，記住九個關鍵詞



孩子成長過程中，安全隱患如影隨形。全球兒童安全組織（中國）資深安全顧問張咏梅為家長們總結了低幼階段孩子安全事故防範關鍵詞，可以貼在家中醒目位置，時刻提醒。

### 關鍵詞 1：防窒息

關鍵期：0月齡+

1. 不要在孩子周圍放置塑料袋、毛絨玩具等，以免蓋住孩子口鼻，發生窒息。2. 8月齡前，沒有大人看管時，避免讓孩子趴着睡。3. 夜間哺乳時，媽媽要保持清醒，以免乳房捂住孩子口鼻。4. 3歲前，不要給孩子吃整粒的堅果和爆米花等顆粒狀食物，不要在孩子哭鬧、嬉戲時喂食，吃飯時不說笑、不逗鬧、不看電視。

### 關鍵詞 2：防跌落

關鍵期：0月齡+

1. 不能將孩子單獨留在沙發、桌子上，以免跌落。2. 換尿布時，要一手按住孩子，防止大人一轉身，孩子從尿布臺上跌落。3. 給床安上護欄，孩子在床上玩耍時，要有大人看管；大人離開時，將孩子移至地板上，並確保在視線範圍內。4. 窗邊、陽臺上不要放置可以攀爬的凳子或可以墊腳的物品。

### 關鍵詞 3：防誤食

關鍵期：4月齡+

1. 當孩子會將隨手抓起的東西往嘴裏塞時，注意避免在其觸手可及的地方放硬幣、小珠子等物

品。2. 藥品、洗滌劑等化學物品放在孩子够不到的地方。3. 給孩子準備的玩具和衣服，不帶有任何可拽落的飾品，並確保玩具上的小部件不會掉落。4. 經常檢查電子玩具的電池盒蓋是否牢固。

### 關鍵詞 4：防溺水

關鍵期：0月齡+

1. 孩子洗澡時，家長要全程陪伴。2. 避免在臉盆、浴缸、水桶中蓄水，以免孩子因為好奇而跌入溺水。3. 帶孩子去嬰兒游泳館時，注意檢查游泳圈質量，整個過程陪在孩子身邊，時刻保持一臂的安全距離。

### 關鍵詞 5：防燙傷

關鍵期：0月齡+

1. 洗澡水溫度不宜超過40℃；洗澡前，先用溫度計或手背測試水溫。2. 抱孩子時，不要拿熱水瓶或其他盛有熱水的容器。3. 茶幾上不要放打火機、熱水壺等。4. 不要在桌鋪桌布，以免孩子拖拉桌布打翻湯碗，引起燙傷。

### 關鍵詞 6：防割傷

關鍵期：8月齡+

1. 剪刀、水果刀等帶利刃的器具收好或放在孩子够不到的高處。2. 裝有碎玻璃、帶利刃的易拉罐等垃圾的袋子要將口扎緊，並盡快扔掉。

### 關鍵詞 7：防撞傷

關鍵期：6月齡+

1. 10月齡前，孩子坐着時，要在其周圍放置軟枕頭或靠墊，以免重心不穩撞頭。2. 給家具的邊角包上軟布或防撞條，以免孩子發生碰撞。3. 保持地面清潔，避免留有水漬。

### 關鍵詞 8：防夾傷

關鍵期：6月齡+

1. 家中凡是孩子能够到的抽屜，建議安裝安全鎖，以免孩子抽拉時夾傷手指。2. 五門櫥以及書櫃等最好固定在牆上，以免傾翻壓到孩子。

### 關鍵詞 9：防拐騙

關鍵期：0月齡+

1. 需要抱寶外出時，建議大人使用背帶，將其背在胸前；使用推車時，應給孩子系上安全帶。2. 當孩子會說話時，要教其復述家庭地址和電話號碼。3. 外出時，視線不能離開孩子，並與其保持隨手可牽的安全距離。

## 人類為什麼愛吃“苦”

一般來說，動物都會抗拒味道不好的食物，因為難吃通常意味着有毒、有害，而人類却非常神奇地打破了這個自然規則，許多味道古怪的食物都被人類迷戀。其中，苦味是最有代表性的，它理應是讓人感覺不好的味道，但很多人都愛吃，如苦瓜、黑咖啡、熊膽茶等，這是為何？

**1. 我們喜歡的不是苦味，而是“吃苦”的結果。**苦味並不是一種讓人感受很好的味道。但品嘗苦味之後所發生的事情有時却是人們想要的。比如，“良藥苦口利于病”，這意味着苦味之後會帶來健康。比如咖啡和茶等苦味的飲食，富含一種叫咖啡碱的生物鹼化合物，它有苦澀味，但具有興奮大腦的功效。我們不一定熱愛苦味，却熱愛之後那種提神的效果。人類的學習能力很強，當我們想要的東西總是與苦味一起出現時，我們很快就會改變對苦味的認知，認為苦味會帶來益處，從而喜歡上這個味道。

**2. 口味偏好是我們內在狀態的外在表現。**心理學家珍·納什認為，對口味的偏好，與一個人的性格有關。有很多詞語，是用“味道”來形容一個人特性的，比如很火辣、很平淡、很甜美……這並不是什麼巧合，愛吃的東西和自身的個性確實能對應上。而愛吃苦味，也可能是我們內在特質的外在表現。

奧地利因斯布魯克大學做了一個實驗：列出一系列種類繁多的食物菜單，包括相同數量的甜味、苦味、鹹味和酸味食物，然後要求參試者在量表中評估自己對不同食物的喜好程度。接着，再調查他們的人格特徵，結果發現，偏愛咖啡和奎寧水等苦味食物和飲料的人更有可能表現出馬基維利主義(利用他人達成個人目標的一種行為傾向)、施虐以及自戀傾向。

**3. 適當吃苦的能力是自然選擇的結果。**對苦味的敏感性，每個人都不同，有些人可以接受很苦的食物，有些人則一點苦都吃不了。能分辨苦味的基因叫做TAS2R38，這個基因的顯隱性狀態，決定我們對苦味的敏感程度。此外，我們的全身，從舌頭到大腦都有感受苦味的受體，雖然它們存在的意義大多數都還不清楚，但很多研究表明對苦味的敏感性和接納性對我們的健康有好處。比如，吃點苦對預防鼻竇炎有好處，也有研究發現某個特定的苦味基因似乎與更加長壽有關。很多苦味的食物有毒害作用，若嘗不出苦味顯然不利于生存。但很多苦味的食物對生存有很大的幫助，所以對苦味過敏感又會降低生存概率。於是自然選擇讓我們有適當的吃苦能力和愛好，以更好地生存下去。