

七旬老人巧手打造木自行车

烈日之下，70岁的李景阳悠闲地骑着自己最近制作的自行车行驶在路上。由于这辆自行车太过特殊，吸引了很多邻居的目光，该自行车除了传动链条，其他部件均为木质，可载人载物，也能上坡下坡。

李景阳家住吉林省永吉县西阳镇大岗子村，受父亲影响成为一名木匠，平日喜欢小发明。他说，该自行车从“立项”到落地耗时一个多月，长180厘米、高82厘米、车重20公斤左右，可载重100多公斤。仔细观察可以发现，车把手、车轮、后座椅制作精良，其比例复刻了家用自行车。

李景阳介绍，木质自行车应用在现实生活中，对车轮的强度要求很高。“车轮需要弧度，太紧实无法成形，太松散强度又不够。”他曾用纯手工的办法削出形状，但安装几次均宣告失败，最后借用机床才制作成功。目前，其车轮强度已完全满足日常骑行需求。

实际上，李景阳认为自己的这件作品有缺憾，传动链条仍是金属材质，他的目标是全身均采用木头。“我试了很多办法，目前还在改进。不过我有信心能够做出来。”他说。

多年前，李景阳看到古装电视剧中的交通工具，便决定自己研制，把



木质自行车已成为李景阳的交通工具。

电视剧里的木匠活搬到家里。他将仓库当成工作室，与机床、螺丝、螺母、各类尺子和刀具相伴。

经过一年多的努力，他完成了《三国演义》中的“木牛流马”，经过电机传动，其可载人在街头行走，这在当地引起不小轰动。随后，他又制

作了花轱辘车等古代交通工具。

在微信朋友圈和网络上，李景阳逐渐有了名气，还有外省“粉丝”前来欣赏他的作品。“我现在正‘秘密研发’一款扫雪机器，下雪时可以派上用场。”李景阳说，他的小发明和小创造会源源不断。

据中新网

养生保健

老年人血压多少合适

老年人血压控制“高一点”还是“低一点”的话题，一直都是人们争论的焦点。其实，老年人的降压标准并不固定，需要根据患者的具体情况来确定。

老年人血压最好不超过140/90毫米汞柱，否则依旧要当成高血压来处理。老年人及时采取措施有效降压，能在一定程度上降低心血管事件的发生率和死亡率。有不少老年人的血压长期维持在120至130/70至90毫米汞柱，其稳定性甚至优于青壮年人。同时，他们的血脂血糖控制也不错，精神矍铄。这说明，老年人完全可以拥有跟年轻人一样理想的血压。

当然，也有很多老年人身体衰弱，或已存在明显的颈动脉、脑血管狭窄，血压控制不理想，也就只能放宽血压标准（≤150/90毫米汞柱）。考虑到血压降得低一些，远期获益会更多，当患者血压长期稳定，也没有其他不适时，可考虑将血压再降一点，比如，降到140/90毫米汞柱。还有一部分老年人从青壮年时期就有高血压、颈动脉狭窄、血管硬化等心血管病，特别是血管弹性不好，血压不宜降得过急、过低。只有血管狭窄通过支架等解决后，病情也稳定了，才考虑继续降压。

晚综

家有一老

98岁奶奶益智游戏打通关

“自己的事情自己做。”浙江杭州市中心的一套两居室内，周奶奶正忙着剥毛豆、打扫卫生。或许你会觉得这些都是很简单的小事，花不了多少力气，可如果告诉你，周奶奶已98岁高龄，你会不会感到震惊和羡慕？

体检指标全部正常

周奶奶每年都体检，各项指标全部正常，她觉得，自己那份讲究的早餐功不可没。每天早餐，她除了固定要吃10颗红枣外，还要用一勺枸杞蒸一个鸡蛋，另外再配点山药、番薯、南瓜等杂粮。

儿媳陈女士说，以前自己早餐经常吃烧饼、油条、稀饭、包子、馒头等，高血脂、高血压等毛病一找上门来，“自从婆婆住过来后，我们的



周奶奶在拼图形。

饮食变得健康了，各项体检指标也都控制得比较稳定了”。

开动脑筋玩益智游戏

周奶奶对新鲜事物充满好奇，她的房间里藏着一样“宝贝”——4块类似七巧板的小木板。“这是一款益智玩具，叫T字谜，玩起来挺费脑的。”周奶奶一边介绍，一边从铁盒里拿出6本手工装订的小册子。原来，这是周奶奶亲手制作的“通关秘籍”。游戏一共有七级，每升一级得过好几道关，每一关就是用这4块木板拼出指定的图形，每一关该怎么拼，她的秘籍里都有详细的分布图解。“人老了更得多思考多动脑。”她说，不仅自己玩，她还专门买了好几套T字谜，一一送给要好的朋友，并督促他们也好好玩。

据《钱江晚报》

别把中风当中暑



头伏当日，63岁的孙大爷出门办事突然晕倒，邻居以为老人中暑了，送到医院才知道是中风了。每年当温度长期处在32℃以上时，多会出现中老年人中风的发病高峰，特别是心脑血管病患者最危险。

生活中，不少患者误把中风当中暑，耽误了治疗时机。其实，中暑与中风的症状很好区分。中暑往往发生在高温环境下，常见表现有发烧、脉搏加速、意识丧失等，但不会有肢体乏力、偏瘫等表现。中风患者常常会出现意识丧失、头痛加剧、手麻、眼前发黑，同时伴有语言不清、肢体偏瘫等症状，并不特定在高温环境下出现，且多发生在有基础病的老年人身上。

老人忽然出现症状轻微或“一闪而过”的头痛、头晕和眼花，以及半身麻木、肢体感觉异常，切勿以为是“天热吃不好睡不好”的缘故，而应该及时去医院诊治。对于脑中风患者，发生后的3小时是救治黄金时间，是抢救生命的关键。

据《快乐老人报》

养生提醒

老人慎用按摩器

年纪大了，常常腰酸背痛，孝顺的儿女就给父母买按摩器。有些老人长期使用后，导致颈部神经受损，出现头晕、恶心、呕吐等症状。

按摩椅、电动按摩器在现代生活中比较常见，很多人用来缓解身体疲惫和酸痛症状。然而，身体有疾病的老人使用时，如果力度拿捏不准，可能引起骨折。如果老人本身存在颈椎错位、骨质疏松等症状，在较大强度的震动刺激下还会导致脑供血不足、压迫神经，引起手臂麻木和疼痛。有心脑血管疾病的老

人使用颈肩部按摩器时，如果频率过高，会加速血液流动，颈动脉窦受压导致血压骤然下降，引起头晕眼花，甚至突然晕厥。更重要的是，老人大多存在动脉粥样硬化斑块，不当的仪器振动极可能引起颈部血管内斑块脱落，随血液流至大脑，堵塞脑血管，导致中风。另外，有的老人由于患有动脉硬化，头颈部振动会导致“耳石”脱落，刺激内耳半规管，出现眩晕、呕吐症状。

因此，凡是以振动、抖动达到按

摩或减肥效果的电器，都不太适合老人，长期使用还会对皮肤、皮下组织、内脏有损害。

老人在使用高科技产品时，要仔细阅读说明书，了解适用人群和功效，并严格按照说明书试用。最好让年轻人先试一下，感受强度与舒适度，再让老人慢慢使用。总之，老人应根据身体情况，尽量选择局部或穴位按摩器材，不能盲目体验免费器材，使用时要以柔和、舒适为度。

据人民网