

70岁老人发明爬楼轮椅



周永谦和他发明的智能爬楼轮椅。

智能轮椅很常见，可你见过能爬楼梯的智能爬楼车吗？徐州一名草根发明达人，用两年时间打造了一款能爬楼梯的爬楼车。

这名草根发明人叫周永谦，今年已经70岁了。这款智能爬楼车，他足足花了两年时间打造。周永谦表示，该车最大的特点就是能爬楼梯，它可以载着残疾人或腿脚不便的老年人，轻松上下普通的楼梯，也能在马路跨越路牙石等障碍，只要坑洼不深于30厘米，都能轻松驶过。

据周永谦介绍，他看了市面上很多智能轮椅，但是它们都没能解决上下楼梯的问题，于是萌发了发明智能爬楼车的想法。

周永谦的发明参照了北欧全地形履带车的构造进行设计、改装。智能爬楼车的履带分为前后两个部分，这样遇到楼梯或障碍的时候，前部分履带首先爬升抬高稳定后，再借助驱动

力将后部分履带提升到相应位置。由于履带分段设计，能分别卡在不同角度的楼梯上，整体非常稳固。履带非常宽，能有效防止整车侧翻。

据周永谦介绍，这辆智能爬楼车有2000多个零部件，大部分都是他手工打造，研发经费数万元。“这辆车是我造出来的第6辆了，前面的5辆车，光废铁就卖了3000多元。”车辆量产后会采用较轻的铝合金，时速为15~20公里，续航40公里，可在平地及两楼梯平台处自如拐弯，爬梯角度不超过40度。

目前，周永谦以“一种全地形智能爬楼机的底盘驱动装置”，向国家知识产权局申请了专利。记者了解到，作为草根发明达人，周永谦先后制作过公交假币识别器，可通过电话遥控、自动做饭的家庭保姆机器人，免充电电动车、自热鞋垫、无锁防盗门等设备，他现在持有发明专利。

据《扬子晚报》

两代之间

爸妈尽情“拍”子女吧

前段时间，微信上线了“拍一拍”功能，即双击聊天对象的头像，就会显示“你拍了xxx”。这一功能上线后，不仅年轻人在玩，很多老人也在用，尤其是一些不善言谈的老人。

拍一拍你=我想你

谭叔的儿子在外地工作，平时很少联系谭叔，而谭叔每次想儿子的时候，也不太不好意思打电话，都是“怂恿”老伴打，然后自己顺便跟儿子说两句，但次数有限。虽然谭叔有儿子微信，但是不知道跟儿子聊什么，每次发微信都是“忙吗”“吃了吗”，问多了还怕打扰儿子生活，所以聊天的次数也越来越少。

自从微信上线“拍一拍”功能后，谭叔每次想跟儿子聊天，但是又不知道说什么的时候，就会“拍一拍”儿子，儿子有空就会回复他，这让谭叔感到非常放松。因为不用再想开场词了，简单点两下，就可以提示儿子“爸爸想你”。

电话宜一周一次，微信随便“拍”

很多老人在与子女沟通时都担心打扰子女工作，打电话频繁了、聊天次数多了又担心子女会嫌烦。心理咨询师表示，亲子之间的沟通对于双方都是必要的，是维系亲情的重要方式。越长时间不交流，交流的难度也会变大，因为不了解对方的生活，所以不知道该说什么。

父母与异地子女应保持电话或视频的沟通。因电话或视频需要双方都空出专门的时间，所以沟通成本较高，一般一周一次为宜，可双方协商一个相对固定、空闲的时间。而微信沟通则弥补了电话和视频的不足。微信的沟通时间成本较低，即使是吃饭、乘坐公共交通工具，哪怕是上厕所都不耽误发微信消息，且看到消息也无须立即回复，所以父母其实不用担心微信消息会打扰子女。“拍一拍”他们，给他们留言，子女有空就回，没回的话也不用过多纠结，可能是因为太忙忘记回复或消息太多了没看到，父母不妨再“拍”一下，再留一句言。

据《老人报》



健康宝典

对症调理 赶走“夜抑郁”

白天外出活动笑嘻嘻，一到晚上就心情郁闷，67岁的杨大姐发现自己最近有点“不正常”。为此她心烦不安，久而久之还落下了失眠的毛病。

生活中，有些老人白天情绪高涨，一到晚上就像换了个人一样。在专家看来，这或许是因为“夜抑郁”，除了空巢孤独外，跟身体健康也有关系。

晚上感觉无力或因阳气不足

杨大姐发现，自己白天经常去参加社交活动，可是到了晚上就会变得懒惰、不想动，明明有想做的事情，可是想想还是算了。偶尔从沙发上起身，她都会感觉四肢无力、腿脚沉重。这样的情况持续了一段时间，杨大姐无奈只好去医院检查，可体检又没什么大问题，杨大姐疑惑：一到晚上，怎么人就变颓废了？

专家分析说，多数现代人都存在阳气不足的现象，长时间的阳气不足带来的影响是比较明显的，很多人时常会感觉到身体疲劳乏力。有些老人因为白天参加活动，或者因为带孙精神紧张，使阳气处于亢奋的状态，到了晚上，就会出现阳气虚损的情况。出现这种情况的人，建议白天多晒晒太阳，睡前用生姜水泡泡脚。



为白天参加活动，或者因为带孙精神紧张，使阳气处于亢奋的状态，到了晚上，就会出现阳气虚损的情况。出现这种情况的人，建议白天多晒晒太阳，睡前用生姜水泡泡脚。

晚上总乱想多是肾气亏虚

有些老人还会出现这种情况：白天不会想的问题，到了晚上就全都冒了出来。他们到了晚上总是胡思乱想，对生活充满恐惧感。

专家认为，这类人除了精神方面出现异常外，可能还会出现小便次数增多等身体方面的异常。除此外，一般还伴有

腰酸、手脚发凉、易感冒等症状，这些都是肾气亏虚引起的。想要补充肾气，平时可适量多吃些黑色食物，如黑桑葚、黑枣、黑木耳、黑豆、黑米、黑芝麻等。

总感觉心慌多是心气虚

有些老人白天午睡睡得很香，可到了晚上就睡不着，躺在床上总感觉心慌烦躁。

专家认为，这多为心气阴虚所致。平时，可用人参5克、麦冬20克、粳米100克，加适量水煮成粥食用。

专家建议，情绪低落、心情烦躁时，可以按摩气海穴（位于腹正中线脐下1.5寸）和涌泉穴（脚心）。中医认为，气海穴能舒畅气机、生发阳气，阳气充润上升后，能起到养心清窍、改善情绪的功效。人如果经常闷闷不乐，时间久了，必然会阻滞血液的运行。坚持按摩涌泉穴，能改善血液循环，增强人的体力和精力，使气机淤滞的状况得到缓解。

据《西宁晚报》

老年课堂

简易装备凝固水滴瞬间



水花四溅，如同雕塑一般，将刹那定格的照片总是有种特别的魅力。其实，拍出这样的照片并不一定需要专业的设备，这里教喜爱摄影的老年朋友，用手机拍出水滴凝固瞬间。这是在两盏亮度全开的LED灯照射下拍成的，你要做的主要是下面两点。

1.布置灯光。将一个磨砂质感的塑料袋用胶带固定在椅子腿上，再在它后面放两盏你能找到的最亮的灯（强光手电筒也可以），就形成了一个简易版的柔光屏。不过我们的拍摄要正对着光源拍摄，这样光线才足够充足，让水滴充满立体感，同时这也能让手机自动将快门速度提高，有利于定格水滴四溅的瞬间。

2.固定勺子和手机。要想获得有趣的水花，让杯子里

的水滴落在一个汤勺上是最容易实现的方法之一。为此，你可以将勺子通过胶带固定在一个小凳子上，再放在灯光前方。然后用一个能夹住手机的支架把手机固定好，从高处倒下水后，只要让手机处于连拍状态，就能捕捉到精彩的水花瞬间了。这个创意对稳定性并没有太高要求，之所以用架子是为了方便锁定焦点和固定机位。

需要注意的是，杯子在倒水时要尽量举高一些，为避免把地板弄湿，可以预先在勺子下方的地面上放一个水盆，或者直接从高处往水盆里倒水，抓拍水花溅起的瞬间即可。拍到满意的照片后，还可以在手机上通过后期处理软件调节影调、色彩等细节，以获得“大片”的质感。

据《摄影世界》

相关链接

老年人要学会接纳生理和心理变化

老年人要学会接纳生理变化和心里变化，这一点很重要。生理上的变化主要体现在老人机体出现了衰退，而心理变化主要包括智力、人格、记忆力的变化。在智力方面，老年人由于脑部的神经传输介质的效率有所改变，个人处理复杂问题的速度的确会有所下降，所以老年人应保持学习

新技能的能力，在智力上保持活跃状态，让大脑能一直得到刺激并投入运转，对于保存认知能力至关重要。人格方面，老年人要解决的核心问题是获得自我完整感，避免陷入绝望。在这一阶段，老年人必须学会接受生活中所发生的一切，并得出对自己生命意义的理解。

记忆力方面，老年人的记忆力有衰退的趋势，但在衰退出现的时间速度和程度等方面存在个体差异。老年人的记忆减退与很多因素有关，在一定条件下可以延缓和逆转。如果采取适当的干预措施，如记忆训练，可以保持并改善老年人记忆能力。

晚综