

## 场馆亮点一图看懂:B2、B3、B4

### B3馆: 国际产品·中国康湾·具体智能·智慧养老

主展馆, 国际康养技术, AI具身机器人, 智慧养老创新成果



### B2馆: 健复医疗·医疗设备·医养结合

集中展示康复医疗、医疗设备、医养结合产品, 精准对接医养机构采购需求



### B4馆: 养老服务·养老金融·旅居康养·党群服务

吃喝玩乐·政策咨询一站搞定



**老年人洗澡牢记“3不要”**

老年人洗澡常是一场“生死关”, 其原因是: 热水使毛细血管迅速扩张, 血液涌向体表, 心脑血管供血减少, 易引发血管痉挛、血压波动, 可能导致不稳定斑块脱落, 诱发脑梗。夏季冲凉水澡则会使血管骤缩、血压骤升, 增加脑梗、猝死风险。建议水温控制在35—40℃。

三个危险洗澡时段: 空腹或饭后立即洗: 易致低血糖晕厥或大脑供血不足; 酒后洗: 血管扩张叠加酒精作用, 易诱发体位性低血压甚至心脑血管意外; 运动后立刻洗: 易导致心脑血管缺血, 引发头晕、无力, 严重可致猝死。

建议洗澡时长控制在10-15分钟, 淋浴不超过5分钟; 保持通风, 避免环境密闭缺氧; 可使用浴凳坐着洗, 避免久站头晕。洗澡时若无心慌、无乏力感、无胸痛表现, 说明心脑血管状态相对平稳。

