

“银发号”列车出发了 老年朋友这些准备要做好

最近，“银发号”旅游列车的消息传得沸沸扬扬，着实让咱们老年人心中期待。老年人到各处走走对身心健康大有益处，但是老年人毕竟不能与年轻人相比，许多因素都有可能诱发急症。那么老年朋友外出旅游可得好好做些准备。

据中国老年杂志社、《家庭医生报》



身体准备：健康是旅途的基石

老年人身体不比年轻人，出门旅行，健康是首要前提。出发前，一定要去医院做个全面体检，特别是心脑血管、血压、血糖等方面的检查，了解自己的身体状况，确保身体能适应旅途的奔波。

另外，根据自己的身体情况，准备一些应急药品，比如感冒药、肠胃药、晕车药等，有备无患。旅途中四处奔波，体力消耗大，容易造成身体疲劳。医生提醒，老年人出行应量力而行，不做高强度的“特种兵式”旅游。

高强度旅游不是所有人都适合

时下，不少老人都有随家人或旅游团外出旅游的打算。在此，特别提醒这些老年人，在各个景区尽情游玩的同时，一定要注意劳逸结合，特别是对于一些患有骨质疏松的老年人，尽量不要连续长时间行走，以免引起脆性骨折。

什么是脆性骨折

脆性骨折是指无外伤或轻微外伤情况下引起的骨折，又称骨质疏松性骨折，多发生在老年人群。在这里给老年朋友们提几条建议。

1. 老年人的身体机能减退，反应不敏捷。所以，除了尽可能拄手杖来增强身体的支撑能力外，选择一双适合的鞋也是很重要的。老年人应选择2厘米左右的低跟鞋，并且要防滑，轻便而软。这样既能保护脚，又能维持正常活动。

2. 平时要适当行走活动，打太极拳对老年人来说是增加下盘稳定性的好办法。有利于防止中老年人脆性骨折。

3. 一旦疑似为脆性骨折，应当机立断中止旅游，不可强撑。如果继续活动，不仅会越来越痛，而且加重周围软组织的损伤，可能会产生后遗症。应尽快到医院就诊。

腰不好的人爬山也要悠着点

适当的爬山运动，可以有效地锻炼腰部的肌肉纤维。但对于腰椎间盘突出症或其他腰部疾病患者，爬山可能会导致病情加重。如爬山时用力过猛，容易导致腰椎间盘突出进一步加重，造成腰部神经根过度压迫和刺激，出现下肢放射痛或麻木等神经根异常表现。

长途旅程还需防范下肢深静脉血栓

长途旅程中容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛，

这时可能出现了肌肉劳损。除了肌肉劳损，长途久坐还可能引起小腿酸胀疼痛，如疼痛不缓解甚至加剧，且观察发现小腿皮肤浅静脉有曲张，这时一定要注意是否已出现了下肢深静脉血栓。

出现下肢肿胀、疼痛，或者一侧下肢水肿时，要注意可能发生了深静脉血栓。如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛，或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克，那要警惕可能发生了肺栓塞。一定及时去医院，以免耽误诊疗。

心理准备：以平和心态享受旅程

旅游是件开心事，老年人心态得放平和。旅途中可能会遇到各种小状况，比如天气变化、行程调整等，别着急上火，要学会随遇而安。

物品准备：实用舒适是关键

衣物方面，要根据旅游目的地的天气和季节准备。多带几件轻便、舒适、易穿脱的衣服，最好是吸汗透气的材质。要是去气候多变的地方，别忘了带上保暖外套和雨具。鞋子也很重要，一定要选一双舒适的运动鞋或休闲鞋，走路不累脚，毕竟旅途中少不了走路。生活用品也不能马虎。带上自己常用的洗漱用品，用着习惯又放心。另外，别忘了带上身份证、老年证等证件，很多景区凭这些证件能享受优惠。

知识准备：了解目的地，让旅途更顺畅

出发前，好好做功课，了解一下旅游目的地的基本情况，比如当地的风俗习惯、交通状况、特色景点等。了解当地的风俗习惯，避免在旅途中因不懂规矩而闹笑话或引起不必要的麻烦。

乘坐“银发号”旅游列车，还得了解列车的相关信息，比如出发时间、停靠站点、列车上的服务设施等。这样咱们就能提前做好规划，在列车上也能过得舒适自在。

财务准备：合理规划，安心消费

出门在外，钱得带够，但也别带太多现金，不安全。可以带上银行卡或移动支付设备，方便又快捷。出发前，根据旅游行程和预算，合理安排好费用。了解一下目的地的消费水平，哪些地方该花钱，哪些地方可以节省，心里有个底。“银发号”旅游列车为老年人打开了一扇通往幸福的大门。让我们一起带着期待和憧憬，登上这趟幸福列车，去拥抱精彩的老年生活！



家庭医生

让心像牛皮一样搓不破拧不断 几种科学方法不妨一试

“韧”字由“韦”和“刃”构成。“韦”本意指的是熟牛皮，“刃”就是刀刃。想象一下，手里拿着一张熟牛皮，揉它、搓它、拧它，甚至用刀去划它，它都不会损坏。如果类比一个人或者一种文化，它们有强大的内生动力，质地柔软而又结实；受外力作用时，虽会变形但不会脆折；虽有波动，但总有恢复元气的方法；虽有各种困难，但始终有很强复原力、耐磨力与内驱力。这就是“韧”字带来的文化心理启示。

什么是心理学中的韧性呢？第一是反弹力，第二是抗压力，第三是创伤后成长。提升心理韧性，战胜挫折和磨难，有许多科学方法。

打破完美主义，悦纳自我。提升心理韧性，首先要放下完美主义与自我焦虑的包袱，悦纳自己，欣赏自己。

保持积极的人际关系与社会支持。保持良好的家庭关系、工作关系、社会关系与文化关系，多与家人、朋友、同事保持良好的交往，多参与社区活动，多去成全别人，拥有更多的社会同理心，都可以提升心理韧性。

除此之外，还有一些科学技巧可以从细节上帮助人们强化心理韧性。例如，在心情不好时，可以做一些放松的呼吸练习；出现情绪耗损时，可以闻闻自然界的清香；面对挑战产生无力感时，给自己做顿饭、泡壶茶、冲杯咖啡；孤独寂寞时，可以去运动。这些方法都可以帮助我们在生活中克服情绪耗损，战胜自我怀疑，激发心理力量，走出心理低谷，创造一种坚强的、向上的、永远的韧性。

据《人民日报》



健康提醒

“庆奶”说自己胃不好却吃了一盆鱼 真相是：胃口好≠胃好

最近，75岁的“庆奶”刘晓庆在综艺里一句“我不吃油炸的，因为我的胃不是太好”，引发众人哄笑。要知道，之前节目里她还在大快朵颐。细心的人就开始琢磨，“胃好”和“胃口好”，真的是一回事吗？看看浙江中医药大学附属第二医院（浙江省新华医院）消化内科钟继红主任中医师怎么说。

从医学角度讲，胃好，意味着胃的各项生理功能处于良好状态，说明胃黏膜健康，没有炎症、溃疡等病变，胃的蠕动和排空功能正常，能够有条不紊地将食物推送至小肠，进行后续的消化吸收。而胃口好，更多反映的是食欲状况，受像心理状态、饮食习惯、环境氛围等影响。

就拿刘晓庆一人吃一盆鱼来说，或许当时她心情畅快，又或许那盆鱼格外合她口味，这些因素都能让她胃口大增，但这并不等同于她的胃就一定处于最佳健康状态。

平时养胃重在疏肝理气、健脾和胃。日常生活中，规律的饮食作息至关重要，定时定量进食，避免暴饮暴食，胃口再好也要适可而止，少吃辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。同时，保持心情舒畅，压力和焦虑会影响胃肠蠕动和消化液分泌。

据《浙江老年报》