

# 出境过年 春节成全球“黄金周”

近年来，“出境旅行过年”越来越受国人的欢迎。目前，春节长线出境游销售基本告罄，短线出境线路也已进入尾声。与往年比，今年出境游种类更丰富，品质出游更受关注。

“气候温暖、适合家庭休闲度假的旅游目的地仍然是热门之选，休闲度假趋势较为明显。”众信旅游直客营销中心总经理王振月说。

途牛相关负责人表示，春节



## 提升自驾游幸福感

春节“驾期”即将到来，不少有车一族已准备好带上家人来次说走就走的旅行。比起跟团游，短途自驾不仅自由灵活，而且轻松不累。带上一些小物品，旅途幸福感直线上升。

**便携折叠旅行拖鞋** 一双舒适的拖鞋能解救你的脚丫。折叠拖鞋体积小、方便好带，还配有专门的收纳袋。参考价格：15元/双。

**手机U盘** 出门前先在U盘里下载好影视剧，在车上，手机插上U盘就能看电影打发时间；旅途上拍了许多照片视频，也可以快速导到U盘中，再也不用担心手机内存不足。参考价格：40元/个。

**去污笔** 果汁、酱汁、油



(注：以上价格仅供参考)

(据《新快报》)

出游以家庭为主，30~45岁群体是带全家出游的主力军。此外，在人们愈发注重出游品质的情况下，春节定制出游需求猛增。

“春节出境游热门目的地主要有泰国、日本、新加坡、越南、马尔代夫、美国、法国、英国等。”同程旅游副总裁杨佳佳表示，虽然热门目的地与往年相比变化不大，但人们对高品质度假产品的需求增幅明显，春节出境游的人均支出达到了8000元以上，

极地邮轮的人均花费则在8万元以上。

“同程旅游主推品质游。最受欢迎的是以品质著称的‘同程专线’系列。”杨佳佳表示，近年来，带父母或子女“海上过大年”逐渐成为全家旅游的选择。“阿根廷+南极半岛+穿越南极圈18日游”则是今年春节期间最受欢迎的极地邮轮线路。

(据《中国旅游报》)



常年吃泡菜，湖北武汉的孙爹爹和老伴双双患上胃癌。保持艰苦朴素的好习惯，却毁了健康！生活中，很多人有自认为好且长期坚持的饮食、运动习惯，殊不知却是健康拦路虎。

### 饮食 节俭习惯大伤肠胃

武汉市一医院胃肠外科主任邵永胜经常会遇到因饮食太节俭而就诊的老人。75岁的孙爹爹和老伴在30多年里常吃泡菜，先后被查出患上胃癌。

邵永胜说，中国每年约有67.9万新确诊胃癌患者，2015年约有49.8万中国人死于胃癌。胃癌青睐中国人与其大量食用含盐量高的腌渍食品有很大的关系，但不幸的是，发酵的蔬菜（泡菜、腌菜、咸菜等）一直是很多老人的传统美食。有些老人嫌买新鲜蔬菜太贵，且每天都要花钱买，就喜欢将其做成咸菜，这样吃得久且花费小。

除此外，老人还喜欢趁热吃。在北京东方医院消化内科陈润花博士看来，虽然食物趁热吃味道更香，但长期过热饮食却会诱发食道癌等多种消化道疾病。最合适的食物温度是不凉也不热，在40℃左右。吃饭、喝开水时最好先晾凉。

### 起居 冷水洗衣洗手刺激血管

很多老人在夏天不愿开空调，冬天则不愿多用热水、温水，为的是省电、省天然气。

“这是非常危险的。”浙江省中医院心血管内科主任邱原刚说，天气一转冷，他就经常跟老病人反复强调，保护心血管的第一要素就是不让血管受刺激，做好保暖可以防止血管受冷收缩。

心血管病人除了要穿暖和，保护好头、脖子、脚等容易受冷的部位外，最需要注意的是应避免用冷水洗脸，以免冷水的突然刺激而诱发心绞痛。邱原刚特别建议，心血管病人或者年长病人洗衣、洗菜时，不要长时间把手泡在冷水里，最好用温水洗。

### 运动 湖边锻炼伤肺伤眼

很多老人锻炼时喜欢去湖边，因为湖边景色优美、空气新鲜。但是南京市中西医结合医院老年病科主任王东旭提醒，湖边锻炼对老人来说有很多风险。

在雨雪较多季节，湖边泥土比较湿滑，很容易滑倒。

雾天，湖边的雾气比其他地点更重，会吸入大量有害物质，容易诱发支气管炎、肺炎和哮喘等疾患。

阳光明媚时，湖面像镜子一样会反射太阳光，老人如果长时间注视湖面，阳光中的紫外线和红外线会直接反射至眼内，视网膜细胞吸收红外线并在视网膜聚集时，容易出现视物模糊等症。

(据《快乐老人报》)

