



春天到了,万物生长,草长莺飞,正是出游踏青的好时节,很多老人也会选择在这个时候春游,看看山山水水,感受大自然的生机勃勃。但是,医生提醒老人,春游要注意这些情况。

春光明媚 一起去踏青

老人春季出游小心衣食行

宁愿多穿一件 也别少穿

春光明媚的日子,气温升高,加上出游时总会有一定的运动量,很多人都会选择单薄的衣服。中医师张艳建议,春天早晚温差大,出游时尽量带上一件稍厚的外套,宁愿多穿,也不能少穿。

这是因为中医养生讲究“春捂秋冻”。俗话说“春天孩儿面,一日三变脸”,讲的就是春季乍暖还寒,气温变化大。“春捂”就是说在春季,气温刚转暖时,不要过早脱掉棉衣。

张艳介绍,因为无论季节如何变化,人的体温总要保持 37°C 左右,人体保持恒定的温度,一是靠血管的收缩和皮肤的出汗来调节;二是靠增减衣服来维持。如果过早地减掉衣服,就会破坏人体恒定温度的调节,影响身体健康,许多人甚至可能会患感冒、气管炎、关节炎等疾病。

张艳强调,对于“春捂”,重点是照顾好“首足”两头,寒多自下而起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。

外出吃喝要忌口

和家人一起春游时,一般会选择农家乐吃饭。农家乐的菜中,时令野菜、土菜最受欢迎。但是,老年人的胃黏膜屏障保护功能较弱,有些野菜、土菜吃多了可能造成胃胀、腹泻、恶心、腹痛等症状。而且,野菜大多比较寒凉,如果有热症、急性炎症,可以适当吃吃,但是老人大多肠胃弱,不要贪嘴吃太多。

人到老年,在饮食习惯上要注意以软的、新鲜的、多样化食物为主。和年轻人一起吃饭时,可以点一些适合自己的菜,不要怕浪费而吃下过多不适合自己的食物。

另外,很多老人春游时看到野外的时令野菜,往往忍不住采摘。张艳提醒,对于这些野菜,摘着玩就好了,别想着带回家吃,因为野菜可能受过污染,而且,不适合老人的肠胃。更危险的,如果老人对野菜辨识错误,可能引起食物中毒。

走路爬山都要小心

每年这个时候,医院急诊就会多许多脚踝扭伤的病人,有的伤得还不轻。据了解,不少人是春游时走路、爬山不小心受伤的。骨科专家阮建伟提醒老人注意以下几点:

穿宽松衣裤、平底鞋,以便于上、下山时活动方便。最好不要穿有坡度的鞋子,尤其是女性,穿高跟鞋时要特别小心,以免在走台阶的时候不慎扭到脚踝。建议穿平底鞋、运动鞋,做到“脚踏实地”。

一旦脚踝扭伤,最好不要继续忍痛走路,尤其是当脚踝肿起一个大包,说明伤得比较厉害,踝关节韧带很有可能已经损伤,甚至已经骨折。此时最好由家人或朋友陪同,到就近的医院或卫生室处理,必要时拍片排除骨折可能。

脚踝扭伤,在最初的24小时需要冷敷,减轻水肿和疼痛。此时切忌用酒精、红花油和膏药,因为这样做的作用相当于热敷,会使脚踝越来越肿。时间超过24小时之后可以热敷,促进血液循环消除水肿。刚扭伤时,可以用医用弹力绷带“八字”固定踝关节,或者用医用护具或支具进行保护制动。

阮建伟提醒

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 春暖花开,正是春游踏青季节。3月10日至11日,在周口新丝路旅行社的组织下,20多家周口旅行社的老总驱车南阳,进入桐柏山区的淮源景区,为周口今春游客出游寻找心仪的休闲游玩地。

淮源景区位于桐柏山深处,挨着革命老区桐柏县城,和湖北接壤,地处南北气候、长江和淮水分水线,是4A级国家风景区、国家森林公园、省级自然保护区,总面积有108平方公里,景区面积大,是淮河的源头。尽管这片深山老林很偏僻,却拥有多元的文化元

老年朋友,大于65岁的老年人及绝经后的女性都是骨质疏松的高危人群,平常不经意的一摔一扭都有可能引起骨折。建议老年朋友们应该定期到医院测骨密度,了解自己的骨量情况,做好相关防范。(金伟巍)

素,除了作为革命老区,战争时期,桐柏先后成为3个中央级、6个省级、9个地市级、12个县级党政军领导机关所在地。刘少奇、李先念以及304位元帅、将军曾在此工作和战斗过,拥有厚重的红色文化,同时也拥有盘古文化、祭淮文化、佛道文化、西游文化,底蕴深厚。自然景观也是美不胜收,春有樱花、夏有森林瀑布、秋有红色、冬有雪海雾凇景观。

尽管春日煦暖,大平原群芳露蕊,但是大山深处比大平原寒冷几分,花开得稍晚一些,现在还是枝丫满山,水叮咚地穿行在山溪,鸟雀鸣叫在山谷,别有一番情调。20多家周口旅行社的老总首先参观了桐柏革命纪念馆所在的叶家大院,这里记录着老区革命的辉煌史。随后,他们又造访了水帘寺和具有西游文化的水帘洞、花果山及十里樱花景观,可惜的是,樱花只是零星开放,看不到十里粉黛的盛景。

而淮源景区的太白顶是最有看点的景观之一,峰顶鸡鸣听两省。峰顶上的云台禅寺与浙江普陀寺齐名,素有“南普陀,北云台”之称,是佛教临济宗白云系发祥地。走在蜿蜒的峰顶小山路,让人想起当年八路军转战大山深处,走在峰顶小道打击寇寇的情景。



参观桐柏革命纪念馆

桐柏山深处寻觅休闲佳处

二十多位周口旅行社老总探游淮源景区