

老年人旅游： 不要说走就走



■5月中旬,陕西西安一家保健品公司以组织外出旅游为名,雇佣非运营车辆,组织193位中老年人赴西安周边的淳化县旅游,其中一辆大巴车在返回途中失控冲下山崖,造成35名50-80岁中老年人丧生的悲剧。

■6月1日21时30分许,从南京驶注重庆的“东方之星”客船在长江中游湖北监利水域不幸沉没,出事船舶载客456人。其中,船上乘客多为某旅行社组织的“夕阳红”老年旅游团成员,年龄在50-80岁不等。

随着生活水平的提高,如今越来越多的老年人走出家门,外出旅游,这对身心健康来说无疑是件大好事。但是,老年人毕竟身体衰老,外出旅游应考虑周全,尽量不要说走就走。

理性消费,选择信誉好的旅行社 据有关媒体报道,在我国旅游界,低价、多景点是旅行社吸引老年人报团的最大卖点。但低价的背后,要么是层层加价,要么是不断购物或者维权无门。老年旅游侵权情况五花八门,有些旅行社不签旅游合同,或者合同条款不规范,权利义务不明确,任意“宰客”;有的以老年人消费能力低,任意加价;有的以“最优惠价”忽悠旅客,然后用“特价机票”不得退票将人套住;有的在旅途中诱骗老年人购物甚至毁约抛客等等。所以,老年人外

出旅游要理性消费,报名参加旅游应选择正规有信誉的旅行社,签订旅游合同明确双方权利义务,索要发票并妥善保存。同时,消费者也有权拒绝购物及另行付费项目。

结合病情,谨慎选择旅游地 患有风湿性关节炎、过敏性鼻炎和支气管哮喘的老年人不宜去空气稀薄的高原地区旅行;患有结膜炎、干燥性鼻炎等疾病的老年人,不适合长期在干燥地区旅行;患有颈椎病、腰椎病、腰肌劳损等疾病的老年人不宜到山区旅行;患有冠心病、糖尿病、哮喘病、高血压等疾病的老人,外出旅游前一定要经专科医生诊治,并请医生开出要携带的有关药物,一旦犯病要及早用药,还要把自己的病告诉同行者,以便互相关照;患有心血管疾病的老

年人莫忘记带盒救心丸,以防心绞痛发作。此外,还要备点外出易患疾病所需的药,如治感冒药、治腹泻药等等,以便急需时备用。

防范旅途意外 旅行社要培养专业的老年团导游,开展特殊的医疗救助培训,具备更多的老年人健康常识,确保老年人出现意外之时,导游第一时间开展基本救助。在旅行开始前,旅行社要让年纪大的游客填好健康申请表,以便导游对旅客的身体状况有所了解,并给予细心照料。同时,建议游客在出游时购买旅游意外险。还需要联系旅行途中的一些医院,并和医院做好接洽,建立老年人意外紧急预案。老年人一旦出现意外,医院能第一时间到达现场救助。

武汉同济医学院 金慰鄂

龙卷风来时 如何躲避

近日发生的“东方之星”沉船事故与江面出现突发性的强龙卷风有关。说起龙卷风,真正见过的人肯定不多,它是在强烈不稳定天气条件下,由空气强烈对流运动产生的,通常是由雷暴云伸展至下垫面的漏斗状云产生的强烈旋风。

一般来说,当看到漏斗状的龙卷风移向本地时,人群应立刻离开危险房屋、活动场所或其他简易临时住处,到附近比较坚固的房屋内躲避——躲避龙卷风最为安全的地方是位于地下的空间或场所(如地下室或半地下室)。如果能准确估计龙卷风移动方向,就应迅速朝这个方向的垂直方向跑动。尤其要提醒的是,千万不能开车和龙卷风比速度,也不能躲在汽车中,因为一般的小汽车根本没有抵抗龙卷风的能力,一旦汽车和人同时被龙卷风卷起,造成的危害将会更大。

当客轮或船只在水面上遇到龙卷时,除了要像陆地一样与龙卷方向垂直航行外,更有效的逃生手段是利用好船上的救生设备;如果瞬间翻船,要及时寻找到有“气穴”的空间,等待救援。如果在江河湖泊中遇险,可尝试游(划)向岸边,若水速很急,可顺着水流游(漂)到下游岸边。如果事故船在海中遇险,看到救援船时,要挥动手臂或展示醒目物品,示意自己的位置。

安徽省铜陵市气象学会 霍寿喜

妙用花露水

爽身止痒 洗头时,往水中滴加5-6滴花露水,可去除头发中的细菌。洗澡时往澡盆里滴上8-10滴花露水,亦有清凉、除菌、祛痒、止痒的功效。

清洁双手 外出回家洗手时,可将花露水滴入掌中,双手揉搓,能起到很好的清洁作用。

擦拭凉席 夏天,用滴加花露水的清水擦拭凉席,可使凉席保持清爽洁净。

浸泡毛巾 用脸盆装半盆清水,滴入4-5滴花露水,将洗净的毛巾、口罩等置入其中,浸泡15分钟左右;或者将口罩等先用水煮沸消毒,漂洗之后,放在阳光下暴晒,使用之前滴上1-2滴花露水,能够起到一定的杀菌作用。

喷洒居室 将清水与花露水按40:1的比例配好,装入喷水壶中均匀喷洒居室地面(特别是房间死角),然后关闭门窗10分钟,再开窗通风,早晚各进行一次,可使居室空气洁净清新。

清洁内衣 洗涤时,先在洗衣水中加入几滴花露水(一般半脸盆清水加4-5滴花露水即可),然后将内衣展开摊置其中,浸泡约15分钟,再用香皂反复揉搓,用清水漂洗干净,晾晒于户外,这样洗后的内衣清香舒爽。

朱本浩

卫生用品 也有保质期

不少女性朋友往往以为,个人护理用品属于纸质品,不像食品那样有时效性,长时间存放不会有问题,所以习惯一次到超市购买几个月用量的个人用品,遇到产品打折买得更多。在购物时,一些女性朋友们只挑品牌和型号,忽视了卫生用品的保质期。

其实,卫生用品是有使用期限的。卫生巾生产会经过一个高温灭菌的过程,产品有效日期是根据自身的防腐能力确定的。一般卫生巾的保质期为3年。即使是合格的产品,一旦过期,都可成为细菌滋生的温床。

在夏天,由于季节潮湿,由使用卫生产品引发外阴道炎的情况比较多,多数情况是由于卫生巾保存不好,或者临近保质期时仍使用导致的;秋冬季节会少一点,天气干燥,出现疾病的情况比较少。医生建议,消费者在购买卫生巾时一定要看好保质期,已过期或临近保质期的卫生巾都不能使用。

蒋忠平

冰箱应分区域存放食物

一般来说,冰箱门处温度最高,靠近后壁处温度最低;冰箱上层较暖,下层较冷;保鲜盒很少被翻动,又靠近下层,所以那里温度最低。我们不妨依温度顺序,把冰箱冷藏室分为6个区域:冰箱门架、上层靠门处、上层后壁处、下层靠门处、下层后壁处、保鲜盒。

有包装但开了封、本身不会在一两天内变坏的食品,如番茄酱、果酱,以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品适合放在冰箱门架上。

直接入口的熟食、酸奶、甜点等,储存这些食品时,应避免温度过低,并防止生熟食交叉污染,适合放在上层靠门处。

剩饭菜、包装豆制品这些食物容易滋生细菌,稍低于0℃的温度最合适,适合放在上层后壁处。

各种蔬菜及苹果、梨等温带水果,而且要用保鲜袋装好,

以免因温度过低而导致冻坏,适合放在下层靠门处。

没有烹调熟,但又需要低温保存的食品,如水豆腐、盐渍海带丝等,以及有严密包装不怕交叉污染的食品,还有等着慢慢化冻的食品,适合放在下层后壁处。

排酸冷藏肉,半化冻的鱼、鲜虾等海鲜类,由于水产品中的细菌往往耐低温,温度稍高容易加速其繁殖,而保鲜盒既可起到隔离作用,避免交叉污染,又具有保温功效,避免频繁开关冰箱门产生的温度波动,适合放在保鲜盒里。

王展

