

# “银发族”出游忙 周边温泉走热

一年一度的重阳节即将来临,许多老年人选择在这一传统节日出游。记者近日从省内多家旅游机构了解到,不少以登山、祈福为主题的出游线路持续热销中。加上本周以来省内气温逐渐下降,省会周边的温泉景区也开始受到老年人的欢迎。

■记者 唐能



“大多数的老年人选择时间较短省内短线游产品。”湖南快乐之旅旅行社国内部经理张辛亮介绍,虽然“银发族”出游时间较为充裕,但是在线路的选择上,老人们大多还是选择2-3天行程的省内周边游短线产品。如省内的南岳衡山、岳阳、怀化古商城等景区,路途时间不长、知名度较高,颇受老年人欢迎。

出境游虽然不是老年人出游的重点,但“台湾游”依然保持了较高热度。湖南新康辉国际旅行社近期组织了一次长沙直航澎湖湾的包机,报价仅为4980元,吸引

了160多人报团,其中很大一部分是老年人游客。

随着今秋天气转凉,以舒适休闲养生为主的温泉游线路也在重阳节这一契机提前升温。记者了解到,长沙周边的灰汤华天城温泉、金太阳温泉、浏阳飞天温泉,以及江西明月山温泉等线路的预订量比去年同期上升约15%。灰汤华天城市场部经理谭俊介绍,孝敬父母的“少带老”全家自驾游出游占比非常高。



提醒

## 老年人泡温泉要当心

循序渐进。先泡双腿,慢慢泡下半身(心脏以下),待适应后再完全泡入水中。离池时也应缓慢起身,适应后再离开水池。

选择合适的池。最好泡单纯泉,这种温泉比较缓和,而且无色无味,能帮助血液循环,有减轻疼痛的作用,很适合老年朋友。

时间不宜过长。温泉水温度在38摄氏度以上,时间长了可能导致“中暑”。浸泡时间以15至20分钟为宜,中间最好能起身1至2次。

泡温泉后不宜蒸桑拿。泡完温泉后,水中的矿物质和负离子刚被身体吸收,如马上蒸桑拿,身上有益的矿物质很容易随着汗液排出,还可能出口干头晕等现象。

及时补充水分。泡温泉前应喝大量开水。因在浸泡中人的皮肤毛孔会全部张开,大量出汗,流失水分,如不及时补充就容易脱水。

用清水淋浴。为避免皮肤受泉水中的酸性或碱性的物质刺激,泡完温泉应立即用清水淋浴,把留在皮肤上的矿物质冲洗干净,并用毛巾擦干身上的水,以免着凉。

## 生了肿瘤如何活得更好、更久?

### ——“如何安度肿瘤康复三大关口”免费公益讲座

本周六早9点30分,湖南省疾病预防控制中心17楼将为市民举办免费公益讲座,主讲嘉宾:李卫彬 师从我国著名中医肿瘤专家何裕民教授,上海中医药大学医学博士,上海民中中医药研究所研究员,中华医学会心身医学分会主任委员,从事肿瘤防治方向的研究,曾发表多篇专业性学术论文。

现今患上肿瘤的人也越来越多,很多患者认为,患了肿瘤经过手术及放疗化疗后便可高枕无忧,只要定期复查便可无事,其实这是一种错误的看法。很多时候,我们积极的使用科学规范的康复手段是完全可以降低或拉长转移及复发周期的,而

不是“坐以待毙”的祈求老天保佑不要遇到转移或复发。

据有关资料显示:有些患者在西医治疗结束后,几个月内就出现了转移复发趋势。三年内出现了转移或复发的高达70%,三到五年之间出现的转移或复发率达20%,五年以上出现的转移或复发率达10%。

现在有一种现象:当患者得知自己患癌后,第一反应就是寻求一切治疗方法,无论多大代价,也要把癌细胞统统杀死。因此,经常看到许多人,哪怕只有一丝可能,都愿意拼命一试。结果,许多患者就在这种盲目的求医过程中离开了家人,

留下了遗憾。

癌症只是慢性病,慢性病治疗目标就应该是尽可能减少疾病对生活与生存带来的不利影响,控制或减缓该病的发展或恶化态势,帮助患者活得更好,活得 longer。而且,应该首先强调“活得更好”,而后再强调“活得 longer!”

如何让患者活得更好更久?肿瘤患者在放化疗期间如何增效减毒?临床治疗结束后如何有效防止转移复发?晚期和老年肿瘤患者如何带瘤生存?这些都是患者及家属很关心的问题,也是让医生感觉很棘

手的问题。讲座现场,专家将为读者作详细的阐述,提供科学合理的建议和行之有效的解决办法。

讲座现场免费为读者赠送各类康复资料。

时间:10月27日

地点:湖南省疾病预防控制中心17楼学术厅,湖南日报社站或松桂园站下车

肿瘤权威、世界杰出华人奖获得者何裕民教授,将于近期亲到长沙门诊

热线:0731-85668758 何裕民教授长沙工作室

## 经济信息

### 蛋品专家建议——秋季吃皮蛋好处多

秋日天干物燥,很容易“上火”。当你出现口干舌燥、咽喉肿痛、目赤耳鸣、便秘、口腔溃疡、牙龈肿痛等症时,即是中医理论上所说的“上火”。严重时不加以调节治疗,会危害人体健康。因此秋日如何“防上火”成了普遍关注的问题。

据专家介绍,秋季防上火、清火祛热不妨用食疗的办法,就是适当食用性凉的食物。松花皮蛋是祛火、降火的理想选择。人们自古就有吃松花皮蛋祛火毒的饮食习惯。中医认为:皮蛋性凉,有滋阴润燥、润肠顺气、清热止渴的作用,可缓解口干

舌燥、咽喉肿痛等“上火”症状。松花皮蛋是秋季餐桌上不可缺少的健康菜肴,让你在享用皮蛋拌豆腐、皮蛋黄瓜汤等美食时,轻松“降火”。

湖北神丹公司新推出的“清凉型松花鸭皮蛋”,全部采用恒温腌制,改进传统皮蛋腌制工艺和配方,在配方中添加清凉薄荷因子,吃起来不涩口不麻口,生津开胃;有传统松花皮蛋的祛火功效,独具香醇清凉特色,让传统皮蛋更具现代风味。

神丹“清凉型松花皮蛋”给天干物燥的秋日吹来了“清凉之风”。

### 柒牌再创跨界营销盛举“中华时尚”席卷纽约

纽约当地时间10月17日,第三届纽约中国电影节在林肯艺术中心爱丽丝杜利音乐厅盛大开幕,柒牌董事长洪肇设与有关领导,华语电影界巨星章子怡、郭富城、吴君如等一同出席这场饕餮盛宴。期间,中国电影频道授予柒牌“促进中美文化交流杰出贡献奖”,对柒牌长期以来积极促进中美文化的交流给予肯定与赞许。

柒牌作为中国知名企业,秉持着“让中华时尚在世界传承”的企业使命,致力于将中华元素融入到服饰的视觉体现,向世界传递着“中国,才是美”的理念。柒牌长期致力于中华文化的推广与传承,从非物质文化遗产到国家交响乐团,中华文化在柒牌的助力下不断地走向世界。今年柒



牌重磅出击,“柒牌希望借此契机,推动中国电影与其他国家和地区的深入交流,将中华文化和中华精神传承世界,并为中国电影事业做出更大的贡献。”柒牌董事长洪肇设如是说。

## 欢迎订阅2013年度名报名刊

《武当》主要内容:传统武术 内家拳法 道家丹功 养生验方 相关活动:三十年刊庆 武术大讲坛 演武大会 名家大典 年价96元,邮发代号38-139,网址 www.wudang.biz 电话:0719-5223531

《中国集邮报》中央级权威集邮、收藏类报纸,及时准确传播邮票、钱币及其它收藏品的信息和知识。全彩印刷,每周两期,四开八版,每份定价1元。全年定价96元。邮发代号1-164。

《中外文摘》(月刊)中国期刊协会主办,敏锐的思想,丰富的栏目,开阔的视野,动人的故事和亦庄亦谐的独特风格,使它深受中青年知识分子推崇和喜爱。代号:82-619 定价:4.90元 电话:010-65237095

北京交通大学出版社 紧急征订中... 2012年12月出版发行

### 2013 高考总复习

《2013 高考总复习》系列 VCD 邮发代号 定价

语文	80-869	195元
数学	80-870	195元
英语	80-871	195元
物理	80-872	195元
化学	80-873	195元
生物	80-874	195元
政治	80-875	195元
历史	80-876	195元
地理	80-877	195元

订购须知: 方式一: 请于10-12月到当地邮局订购(请认准邮发代号); 方式二: 网上订购(京东商城 www.kankee.cn 咨询: 黄老师 18701400879 010-63027639)

冲刺高考,赢取高分

大英百科全书出版集团 TRANSLATIONS

## 译林

欢迎订阅2013年《译林》杂志

邮发代号: 28-52 定价: 20.00元

2013年全新改版 新开本 新版式 新栏目 新内容 给您全新的阅读体验

零售、补订请联系: 地址: 南京宁海路1号A座1112室 邮编: 210009 电话: 025-83216195

中国邮政发行畅销报刊

## 法制文萃报

邮发代号: 1-163

“农家书屋”工程推荐报刊

北京市朝阳区花家地甲1号(100102) 电话: 010-84772978 84772979

2013年全年定价: 150元

中老年健康养生畅销报纸

你订报 我送礼 1份报 3份礼

## 益寿文摘

报纸代号: 25-38 全年150期 年价90元 合订本代号: 26-161 月刊 年价118.8元

全国各邮局(所)均可订阅

家庭养花, 居室花艺 庭院园艺, 花卉养生

欢迎订阅2013年度

## 新生活专刊

邮局订阅代号: 1-398

全年定价: 48元 全彩16版, 双周出版, 全年24期 全国各地邮局均可订阅