

“家家有老人，人人都会老”。关爱今天的老人，就是关心明天的自己。重阳节带给我们的不仅是登高、赏菊、吃重阳糕，还有一种信息：老年人更需要爱、需要快乐和健康。

九九重阳节 浓浓敬老情

老年生活巧安排

“对退休在家的老年人而言，如何安排好晚年生活很重要。首先要有一颗平常心，懂得知足常乐。”长沙市第一医院骨科专家刘教授告诉广大老年朋友。其次选择合理的运动，适合老年人的运动包括散步、太极拳、木兰拳等，运动量不宜过大；老年人合理膳食应荤素搭配，保证有充足的蛋白质和钙质，每次进食应七分饱。老年人可根据自身的条件和环境选择科学的生活方式，尽管老年人各项生理机能功能在不断下降，然而仍然要做到“脑子要用，思想要松，肚皮要空，手脚要动”。

老年人不能忽视心理健康

据了解，老年人已成为最缺乏心理知识的群体。抽样调查显示，离退休前后生活的急剧变化和大脑功能的退化，使70%的老人或多或少存在着不同程度的心理问题，27%的人有明显的焦虑、忧郁等心理障碍，0.34%的人有一定的精神分裂症状，0.75%的人患有老年痴呆症。心理问题现已成为严重影响老年人健康和生活质量的主要疾病之一。长沙市精神卫生中心肖教授呼吁社会各界关注和支持老年人安享晚年的同时，他指出，老年人不能仅依赖子女或社会改变自己的现状，懂得心理调整的方法，提高自身适应能力，自我调整才是最有效的方法。

老年生活要不时去户外走走

健康专家提醒，老年朋友应该经常到户外走走



老年生活要不时去户外走走，有益身心健康。

走，和朋友聊聊天，下下棋，这样不但可以解除寂寞，还能促进身心健康。

10月16日是重阳节，重阳节有登高的习俗。登高爬山是一项有益的体育活动。湖南省中医院孙达武教授认为：“登山与游泳是两项最全面的健身运动，在一步步向上攀爬、跨越时，上下肢反复屈伸，能量消耗极大，使心跳加速、心输出量加大，心肺功能得到增强，这可有效地预防心脑血管病和呼吸系统病。”同时，登高爬山也有助于提高关节、肌肉的灵活性，增强韧带和肌腱的力量，可防止僵化和早衰。登山运动量大，能量消耗多，可有效地防止老年性肥胖和高血脂症。

链接

重阳登高时要注意以下几点：

- 一、老年体弱者量力而行，有严重高血压、心脑血管病和肺结核等疾病不宜登山。
- 二、登山时忌饥饿、口渴，应带些高能量点心（如巧克力），以快速补充能量，保证有足够体力下山。
- 三、注意天气变化，下雨时坡陡路滑不宜登山。
- 四、老人应带好合适的手杖，以保安全。
- 五、登山最佳时间为中午而非早晨，因山林中负离子浓度高峰出现在中午以后。

生态旅游好去处 敬老尊贤恭迎您

长沙市优秀乡村旅游企业推荐榜

单位名称	负责人	负责人电话	单位名称	负责人	负责人电话	单位名称	负责人	负责人电话
千龙湖生态旅游度假村	黄丽媛	15874069588	南泥湾山庄	左志刚	13908479130	大隐苗木种植园	高敏	13308448123
浩博农庄	张浩	13508476321	翠竹园	陈利君	13875844068	长沙天艺园林实业	刘惠忠	13607430052
新江生态农业产业园	史文学	13508476435	紫薇山庄	章志标	13507432908	古树村休闲山庄	朱慧明	8115806
百果园	邓洁	13574877767	黄花山庄	刘慎	13974901588	清水塘休闲中心	喻建辉	13637487738
锦绣生态农庄	臧义	13975861121	天人休闲村	罗春林	86520689	同升湖农家乐	游军可	13507410209
樱花温泉	王迎春	13787798391	千里马娱乐	莫新平	13974838689	八达鱼庄	陈杰红	13975878892
大明生态休闲山庄	阳小妮	13787175757	春雅山庄	范红献	13807487048	沁园春度假山庄	刘飞国	13637483599
石燕湖金茂大酒店	李新波	15874968811	四季果园	严若华	13874853265	吾山土菜馆	欧阳惠明	13974939546
海天山庄	刘罗英	13787158718	地海山庄	姚学军	13808486578	丰顺园	熊智	13507442299
大托兴隆生态休闲园	刘跃辉	13975860678	金成水乡	王诚	13308409709	世外桃源	李红根	13607498299
方圆山庄	方赣	13786111151	秋塘月色	冯涛	13874821550	板桥山庄	汤隆武	13297496188
鹿饮泉生态园度假村	唐浩	13908495129	昆仑湖农庄庄园	陈彬	13975861648	周洛夜合山庄	林晓华	13549670677
千龙湖生态农业开发公司	谭胜林	13739061777	黄兴万代园	杜建国	13973123580	周洛柱峰阁大酒店	傅盛跃	13973196881
辰午山庄	张国强	13808480426	花开缘	王林湘	13549685599	古村生态游	夏永武	13808423965
润泉山庄	李涛	15073252468	亮国友山庄	杨亮国	13974970967	真人桥度假村	熊小鯉	13808470955
滴翠山庄	彭晋萍	13873192596	龙凤山庄	易嫦娟	13207424491	花明楼太极农家乐	肖勇战	13755047284
东湖金山休闲度假村	孔金山	13707484872	山水莲城	李正年	13517316448	花明楼炭子冲农家乐	黄迪平	073187095361
杨梅塘农家乐	张义良	13319525389	桂花塘休闲中心	李浩林	13974973178	河村山庄	左根秀	13808472819
			崇源度假村	易国军	13907492185	海山农家乐	徐海先	13974920010
			五福休闲山庄	陶洪兵	13874974366	明园山庄	易建武	13707495929
			桃花阿香农家乐	吴桂香	13908472118	甘记农家乐	甘坤大	13808491775
			尖山百鹭湖垂钓中心	董万林	13875870998	山鹰潭度假村	王燕	13574846467

长沙市乡村旅游发展促进会