

年轻人熬夜等日出,老年人清晨去登山

“还能再爬20年!” 岳麓山暑期迎大批“老年特种兵”:不惧骄阳、热爱运动



扫码看视频

三湘都市报7月16日讯 暑期来临,“特种兵式旅游”又火了,只不过,这次备受关注的是一群老年人。这个周末,长沙室外气温超过35℃,在年轻人喜欢的网红打卡地长沙岳麓山上,一群白发苍苍又疾步快走的老年登山游客尤为瞩目,将不少年轻人甩在了身后。

“特种兵式旅游”是今年在网上兴起的一个说法,最开始是指年轻人用尽可能少的时间和费用,去浏览尽可能多的旅游景点,随后,这个说法也延伸到其他方面。暑期的这一波“老年特种兵”,主打部分老年人不惧骄阳、坚持外出、热爱运动、热爱生活的积极形象。

13日下午4时,38℃的骄阳下,岳麓山景区东大门入口处的游客络绎不绝。记者跟随人流进入景区,在徒步爬山的人群中,记者与一位73岁的爷爷聊了起来。

“每天都来爬山,习惯了。”爷爷边说边走,大步流星,记者几乎跟不上他的脚步,“我73岁了,就是本地人,喜欢爬山,这就是最好的健身嘛。”

晴天来,小雨天也不耽误。大爷说,有时遇到小雨,打着伞也要每天准时来爬山。

天气炎热,虽然山上比市区气温略低,盛夏的暑气依然阵阵袭人。在路边的凉亭中,有一对身穿登山服的父子正坐在长椅上休息。

谭先生和父亲都是长沙本地人,经常来岳麓山爬山。“小时候爸爸经常带我来,现在他年纪大了,就由我带他出来锻炼。”33岁的谭先生说,带父亲来爬山,父子俩都可以锻炼身体。

记者注意到,谭大爷身上的衣服已被汗水全部打湿,但老人家依然精神气十足。“还能再爬20年!”离开时,谭大爷向我们自豪地说。

一路上山,记者遇到数十位健步如飞的中老年登山者,其中还有不少人是外地口音。他们有的身穿背心,手持蒲扇,有的背着专业健身包,有的与老伴儿结伴,还有的抱着孙儿,都兴致勃勃地走在山路上。

“年轻人熬夜等日出,老年人清晨去登山。”一位年轻的游客笑对记者说,岳麓山,让不同年纪的人错峰奔赴。

记者从岳麓山景区了解到,作为湖南热门的景点之一,暑期虽然炎热,周末人流量仍能超过10万人次,日常也有5万左右,其中有很多是中老年人。

长沙市中心医院运动医疗关节骨病科主任丑克提醒:老年人健身切记要量力而行,在爬山时也要注意佩戴护膝,使用手杖,尽量挑选台阶和硬化路面,并且在上山时保存体力。而患有内科疾病,例如心脏病、高血压等疾病的人群不宜参与爬山等剧烈运动。大家在盛夏外出运动时,也要做好充足准备,及时防晒、补水,谨防中暑。

■全媒体见习记者 高煜棋
视频 实习生 郭丁瑞 黄佳敏 杨山海



岳麓山上,时时可见“老年特种兵”的身影。



7月15日,在家人和志愿者陪伴下,罕见患儿在世界之窗快乐地玩耍。



20位罕见患儿体验“陪伴之旅” 故事里“旋转木马就是幸福快乐”



扫码看视频

三湘都市报7月16日讯 8岁的肖乐乐(化名)是一个罕见患儿,因为腿脚不方便,她从未出远门游玩过。在电视里和故事漫画书上,乐乐看到过很多公园玩乐设施,非常向往。尤其是旋转木马,妈妈讲的故事里,这是幸福快乐的象征。

7月15日,湖南省蔻德罕见病中心开展“罕罕漫游长沙融合陪伴之旅”,乐乐受邀来到长沙世界之窗,坐上了旋转木马,感受到了这份快乐。

据了解,当天共有20位来自全省各地的罕见患儿,在5个爱心家庭的陪伴下,参与这次游玩活动。蔻德罕见病关爱中心联合九三学社湖南省委员会、中信湘雅生殖与遗传专科医院,进一步帮助罕见患儿开拓视野,联合更多社会力量共同守护患儿的梦想。

第一次坐上旋转木马,体会“快乐”的感觉

从小就被诊断出罕见病,生长发育受到影响,8岁的乐乐只能靠轮椅出行。

当天,在爱心人士的陪伴下,乐乐来到世界之窗。“哇,这个兔子太好看了,都是粉色的花瓣!”刚进门,乐乐就被一只4米多高的兔子震惊了。

孩子们第一个游乐节目是摩天轮。在景区工作人员的安排下,他们不用排队,直接进入摩天轮的轿厢。“长沙真的很大,超级漂亮。”血友病患者多多(化名)一直盯着窗外,巨型大象、城堡、过山车……每一个项目都让他很向往。

随后,孩子们来到旋转木马的娱乐设施前,这是第二个节目。“这个旋转木马太漂亮了,还是双层的!”乐乐非常兴奋,她选了一匹自己喜欢的颜色,在志愿者的帮助下坐了上去。

随着音乐响起,小马开始旋转起来,还不停升降。
“和故事书里的一样!真好玩。”乐乐笑着说。

50%罕见病患者是未成年人,仅5%的患者可有效治疗

当天的活动邀请了20个罕见病患者家庭来游玩。这些患病的孩子中,所患疾病包括血友病、粘多糖、SMA、天使综合征等。

在游玩时,大家都忘记了病痛,开心地游玩了世界之窗内摩天轮、旋转木马、碰碰车、星空影城、小巨蛋剧场等众多景点。“不常出门”的孩子们开拓了视野,也收获了快乐。

“世界范围内大概有超过7000种罕见病,中国的患病人数约2000万,其中约50%的患者是未成年人。”活动现场,蔻德罕见病中心主任、创始人黄如方向大家介绍了如今罕见病的现状。他表示,罕见病是指发病率很低、很少见的疾病,一般为慢性、严重的疾病,常常危及生命。

罕见病中约80%的病种是遗传性疾病,只有不到5%的疾病可以有效地治疗改善,但到目前为止,几乎没有任何一种罕见病可以被治愈。

呼吁

多加关注,让他们的梦想
“被看见、被听到”

“呼吁社会更多地关注罕见病群体,引导更多有生育需求的家长了解遗传性疾病相关知识,至关重要。”黄如方介绍,2015年起,蔻德罕见病中心便开设了“家庭旅行梦想计划”项目,迄今已带领100多个罕见病家庭出行游玩,上海迪士尼、北京环球影城、长沙方特东方神画、广州长隆野生动物园等地都留下了他们快乐的足迹。

2022年,该项目正式落地湖南,将快乐带给湖南的患儿们。

“罕见病所带来的痛苦、悲伤、泪水和困惑,以及经济困境,是许多普通家庭难以承受的。”湖南省蔻德罕见病关爱中心总监戴俊武介绍,由于罕见病的影响,患者在出行和社交方面面临显著的障碍:大部分患儿由于身体原因,只能深居简出,即使外出也通常是为了接受治疗,而不是享受孩子应有的玩乐时光。举行陪伴活动,是希望让更多罕见病孩子的梦想“被看见、被听到”,并呼吁全社会共同助力他们去实现梦想。

戴俊武表示,在未来的日子里,希望有更多爱心人士参与,为罕见病家庭带去温暖,鼓励他们积极乐观面对疾病挑战。

■文/视频 全媒体记者 李琪
实习生 左依婷 陈慧娜
通讯员 洪雷