

# 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



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 高煜祺

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，罕见病患儿在世界之窗快乐地玩耍。



## 20位罕见病患儿体验“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）是一个罕见病患儿，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游乐设施，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病患儿，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，进一步帮助罕见病患儿开拓视野，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。”血友病患儿多多（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个罕见病患儿家庭来游玩。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