

预防老年性肺炎

试试中医方

随着人口老龄化加剧,老年性肺炎的防治成为社会关注的热点。中医在防治老年性肺炎方面具有丰富经验。

加味玉屏

风散

其主要成分包括黄芪6g、白术6g、防风3g、芦根6g、白茅根6g、生甘草3g。每日1剂,代茶饮,或2剂同煎,水煎取药汁200ml,分早晚2次服用,连服3~5剂。使用前应咨询医生。

小续命汤

这是一种具有祛风散寒、温中化痰作用的中药汤剂,对于老年性肺炎的预防和治疗具有很好的效果。该汤剂主要成分包括麻黄、桂心、杏仁、甘草、人参等,能够有效增强老年人的免疫力,缓解外感症状,预防肺炎的发生。使用前应咨询医生。

艾灸

取肺俞、风府、大椎、合谷、天突、膻中、神阙、足三里等穴,每日灸2次,每次30分钟,以上穴位循环灸,可以起到温通经络、散寒驱邪的作用,有效预防老年性肺炎的发生,在此项操作过程中一定要注意防止烫伤及用火安全。

中药足浴

取花椒、艾叶、葱白、生姜、盐等适量,加入适量水煮开,待水温降至适宜温度后泡脚,以身体微微出汗为宜,每次20~30分钟,可增强机体免疫力,助睡眠促健康。刘玉翠

康养旅居,老年人专属的“自由行”



脱去一身臃肿的冬装,在冬日暖阳下一片欢愉。近年来,随着人们生活水平的提高,“候鸟式”康养旅居在老年人群中悄然兴起。冬天,飞往温暖的南方城市躲避严寒;夏季,清凉的避暑胜地则是他们旅游度假的首选……当来自五湖四海的朋友,一起吃喝、一起玩乐,分享彼此故事的他们,也似乎找到了充满温暖与关爱的心灵居所。

康养旅居 银龄生活新方式

什么是康养旅居?康养旅居是一种集居住、旅游、休闲、度假、疗养为一体的新生活方式。在不同的季节,去不同的地方居住和旅游,欣赏不一样的风景,了解不同的民族风情,感受不同的生活文化,体验不一样的人生。

山东省老年国旅工作人员介绍,康养旅居作为一种生活方式,也称为候鸟式养老,不同于一般旅游的“上车睡觉下车拍照”,它是一种注重生活品质和新鲜感受的健康新生活方式。“选择一个合适的目的地,待上十天半个月,有充足的时间去体验当地别样生活,品尝当地特色美食,观赏当地特色风景,了解当地的人文风情。”

工作人员表示,随着物质生活水平的提高,老年人

也希望能够出去走走,感受没有体验过的不同地域的风情,而单纯的旅游则难以满足需求。“在这种情况下,康养旅居是必然趋势,旅居的出行方式可以让中老年人更有效地放松身心,更有利于身体健康。”

去海南 体会“远方和诗”的快乐

刚刚过去的元旦假期,海南旅游市场热力十足,当北方一片冰天雪地时,温暖如春的海南岛迎来了冬日旅游旺季。

作为冬季最适合康养旅居的活动之一,“海南康养之旅”成为山东省老年国旅“乐居”主打板块。不管是三亚康养旅居基地,还是博鳌基地,都与海为邻、绿树成荫、气候宜人,是真正的“天然负氧离子疗养馆”,博鳌基地内还配备专业医院提供健康保障,系统且完善的健康服务,

可满足日常医疗需求,让您拥有健康的生活方式。“这几种旅居产品涵盖了10天9晚、15天14晚、30天29晚等多种套餐,可满足老年人不同的需求。”老年国旅工作人员介绍。

不仅如此,闲暇之余还可报名登上祥龙岛号,去海南最美丽的名片—西沙看一看。“醒来睁眼就是一望无垠的深蓝海洋,吹着海风,听着海浪,当船航行到西沙时借着落日余晖,坐在甲板上,看见的是落日下的西沙晚霞,映红了整片天空。”据老年国旅工作人员介绍,西沙玻璃海、珊瑚礁、粉沙滩……还可以在岛上体验渔民的原生态生活。

“我们希望为老年人打造惬意的度假时光,让他们体会‘远方和诗’的快乐和意境,让旅居更有温度。”老年国旅相关负责人表示。

记者 许瑶

游侠传

攀登三峡之巅

游览奉节白帝城后,想换个角度欣赏瞿塘峡景区之美,于是乘索道攀登三峡之巅观光。

三峡之巅最高处海拔1388米,是长江三峡物理形态的最高处、景观形态的最美处。登临此地,云雾缭绕,彩霞弥漫;放眼望去,群山连绵,峰峦叠嶂;凌空俯瞰,玉带长江,蜿蜒飘动。踏上玻璃栈道,感受“会当凌绝顶,一览众山小”的绝世意境,一幅“险、惊、奇”交错的山水画卷尽收眼底。

来到山顶广场,在广场一侧的长廊下,打量“一览众山小”的奇观。浑黄的长江在群山中蜿蜒,白云飘在青山上面,这锦绣河山,如此豁达壮观。

首先映入眼帘的是一面夔神巨鼓,绕过夔神鼓向右前方行进,一座凌驾于山涧之上的带有古筝造型的夔乐桥出现在面前。走过微微颤动的桥面,沿着依山势修建的阶梯行进几百步,乐正后夔音乐广场就出现在面前。入口处立着一个朱红色的仿古牌坊,其上镌刻着“乐正后夔”

四个篆文。

广场上有一尊白石雕塑的后夔石像。别后夔,穿过夔字门,我们沿着山脊小径一路前行。小路尽头是个观景台,观景台旁有余秋雨题写的“三峡之巅”石碑,镌刻精致。

迎龙台,位立脊梁岩口,是长江三峡的至高点。登台俯视,好山好水气势磅礴,高峡平湖映入眼帘。两座玻璃栈道观景平台一左一右,簇拥着一处高高在上的瞭望悠悠台。我被那如歌风光吸引,不顾恐高症的阻挡,站在透明的平台上,与这青山激情拥抱。

三峡之巅,红枫、黄栌、槭树、乌柏、榉树、银杏、三角枫等错落交织,红色、黄色、绿色将此处装扮得秋韵十足。蓝天、白云、红叶、碧水、险峰,优美动人的旋律,构成独一无二的画卷。

很幸运,今天我登上了奉节三峡之巅,欣赏到雅乐与白云齐飞、长江共长天同舞的绝伦风景,回味无穷,将终生难忘。瞿光唐

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ0022

山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553

奇特旺森林公园、塔奴民族歌舞、大象饲养中心、塔奴族村庄、纳加阔特、大卫瀑布、世界和平塔、费娃湖、博卡拉、斯瓦扬布纳特寺、杜巴广场、博达哈大佛塔双飞8日

★优选航空:喜马拉雅航空 直飞加德满都

★舒适住宿:优选四星酒店

★特别体验:特别体验塔努民族歌舞、品尝古城手工老酸奶

春节档尼泊尔会员报名即享空前优惠

6380元起 2月1/4/6/8/11日



扫码加客服 即享会员价 欢迎您的加入

你好哇!

冬季的尼泊尔阳光明媚气候适宜 一个让人们心生向往的神秘国度 一个不容错过的小众目的地

迎新春 邀您一起看世界

重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

迎新春 邀您一起看世界

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁星楼、解放碑步行街、洪崖洞双飞5日 2月9/10/11/12/13日 4980元

●贵州-黄果树景区、青岩古镇、大小七孔、西江千户苗寨双飞5日真纯玩无购物 高山流水长桌宴 苗族高山流水敬酒礼:西江景区苗寨客栈 1月17/21/26日 4080元

●厦门-鼓浪屿、琴岛旅拍、鹭岛黄金海岸、沙坡尾、南靖云水谣、和贵楼双飞5日无购物 特别赠送老别墅下午茶;4晚厦门市内酒店 连住不挪窝 2月6/8日 3880元

●河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日 2月11/12/13日 2980元

●重庆-天生三桥、仙女山国家森林公园、蚩尤九黎城、乌江画廊、红岩村、磁器口、李子坝、魁