

骨折的常见并发症与护理技巧
骨折即骨头断裂,会给患者的生活带来许多不便。那么,如何预防和护理骨折并发症呢?

骨折后有哪些并发症?

1. 感染
骨折后伤口如果处理不当,容易导致细菌侵入引发感染。因此,要保持伤口清洁,避免伤口沾水,同时要定期更换敷料。

2. 血栓形成
患者在病情允许的情况下一定要定期进行肢体活动,对于已经形成血栓的患者,应在医生指导下进行药物治疗和护理。

3. 压疮
骨折患者需要长时间卧床休息,如果不注意护理,很容易形成压疮。因此,需要定期翻身,以免长时间压迫同一部位,同时保持皮肤干燥和清洁也很关键。

骨折后应如何护理?

1. 疼痛护理
疼痛是骨折后的常见症状,患者可以用物理疗法来缓解疼痛,也可以在医生的指导下使用止痛药。

2. 康复训练
康复训练是骨折后护理的重要部分,患者可以在医生指导下进行适当的肢体活动,以促进康复。

3. 饮食调理
骨折患者应摄入足够的营养,以促进伤口愈合,建议多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜和水果等。

宋琼芬

恩施遇见三峡,三月去邂逅人间仙境

春风一丝,暖阳一缕,甘霖一场,唤起了勃勃生机;柳抽新芽,嫩草展露,不觉春已至。历经了最后的料峭,即将到来的三月,充满生机,更充满温暖。由山东省老年国际旅行社倾情推荐的“恩施遇见三峡”精品纯玩双高六日游即将于3月19日发班启程,这个三月,不妨让我们一起放下生活的琐碎,去邂逅这片人间仙境。



生活的绝佳之地。在这里,你可以细细品读屈原的诗篇,如《离骚》《天问》等,感受那份跨越时空的爱国情怀和对理想的执着追求。

梭布垭石林由奥陶纪灰岩组成,是仅次于云南石林的国内第二大石林,植被居全国石林之首,被誉为“戴冠石林”。梭布垭石林是大自然四亿六千万年锻造出的传奇,石林中形若苍鹰望月,神似仙女回眸,千姿百态,风情万种,令人叹为观止。

世间男子不二心,天下女儿第一城!土家女儿城是恩施的一张旅游名片。作为全国第八个人造古镇,土家女儿城合理且精心地谋划了整体建筑风格,仿古与土家吊脚楼相结合,完美地体现了土家族的民风民俗。

恩施地心谷,则享有“世界第一古人,中国第一古河,巴楚第一古道,施南第一佳要”的美誉。景区内有三段幽奇峡谷,自然经典天然奇观,约200多个景点。绝壁古洞,漫道雄关,藤蔓古树,鸟语花香,与世隔绝,一尘不染,游览景区

有穿越时空之感。

02 多层体验,满足个性化需求

据山东省老年国旅工作人员介绍,“恩施遇见三峡”双高六日游活动,经过前期的规划设计,从各层次、各角度、各细节上做了再三的统筹。旅游内容更加丰富精彩、旅游计划更加科学合理。

“本次旅途设计中,采纳了景色绝佳的山水组合,配以豪华游轮体验,满足了中老年旅游爱好者对个性生态、文化经典的需求。”工作人员表示,通过“乘游轮、溯长江、赏美景、品人文”等多层次体验,让游客们亲近自然,尽兴畅玩,从而放松身心,回归自然。

春天不止适合心动,更适合行动。为迎接即将到来的“女神节”,山东省老年国际旅行社推出“春风十里 芳华如你”女神节福利活动,凡在女神节到店报名的女神们,均可享受团费优惠活动,同时赠送精美伴手礼。

报名咨询电话:0532-55715169、66988553。 许瑶

游侠传

赏曲阜灯韵

早就耳闻了曲阜古城灯展的壮观,龙年春节随女儿在曲阜过年,当我真的走近这座古城,还是被它灯火辉煌的绚丽所深深震撼了。

曲阜的新春灯会,从正月初一延续到元宵之夜,以明古城的城门两侧为最,两旁的灯笼,垂柳上低垂的灯穗,古城墙上的红灯,把这座古色古香的城门楼映衬得蔚为壮观。

我穿过城门,随着熙熙攘攘的人群,漫步在石板路上,感受着脚下岁月留下的痕迹。街道两旁,各式各样的灯笼高高挂起,红的、黄的、绿的,五彩斑斓,像是繁星点缀在古老的屋檐下。

在曲阜的夜晚,灯光与星光交织,营造出一种梦幻般的氛围。我穿梭在街巷间,一砖一瓦、一草一木,都散发着浓郁的文化气息,让人沉醉其中。

我来到一家古老的书店,书店的窗户上挂着几盏红色的灯笼,显得格外温馨。我走进书店,书架上摆放着各式各样的书籍,从经典古籍到现代文学,应有尽有。我随手拿起一本书,翻阅起来,仿佛能听到古人的呼吸和心跳。

沿着石板路继续前行,我来到了一家传统的茶馆。茶馆的门口挂着一盏古色古香的灯笼,走进茶馆,只见里面摆放着几张木桌和几把藤椅,显得十分古朴典雅。我点了一杯热茶,坐在窗边,轻轻品了一口,只觉得一股暖流涌上心头,让人心旷神怡。

随着夜色渐深,我离开茶馆,随熙熙攘攘的人流走出古城。而在曲阜的现代化区域,高楼大厦拔地而起,霓虹闪烁,形成了一道道亮丽的风景线。

灯韵里的曲阜,让人不仅可以感受到历史的厚重,也可体验到现代生活的丰富多彩。我想,正是这种独特的活力,才是曲阜灯光的魅力所在。魏益君

01 六天行程,著名景点一网打尽

据了解,“恩施遇见三峡”六日游活动,行程内容上涵盖了“三峡大坝、屈原故里、恩施女儿城、梭布垭石林、恩施地心谷”等著名景点,一路风光宛如画屏铺展,让人犹在画中游。从楚文化的发祥地宜昌至三峡大坝,赏高峡出平湖的壮丽雄伟;赴屈原祠,瞻仰伟大爱国诗人——屈原,感受浓郁的楚文化气息。乘长江游轮,看两岸青山连绵、古洞幽壑、奇峰矗立、石壁千仞、绿水长清,开始愉快的长江三峡之旅。

七百里三峡,雄起险拔,清幽秀丽,依山傍水,风景如画,古有诗仙李白“两岸猿声啼不住,轻舟已过万重山”的绝美诗篇!三峡大坝,是当今世界最大的水力发电工程,入选长江三峡30个最佳旅游新景观之一。

走进屈原故里,有一座承载着千年文化记忆的圣地——屈原祠。这里是伟大爱国诗人屈原的故乡,也是追溯楚文化、感受诗意图

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ0022 山东省老年国际旅行社电话:66988553 55715169

乘着专列
寻觅
春天足迹

2024年青岛起止首趟专列——云南·贵州·江西14日游

A线: 云南昆大丽+玉龙雪山、千户苗寨、黄果树瀑布、青岩古镇、婺源、景德镇、庐山
B线: 云南版纳+景洪、千户苗寨、黄果树瀑布、青岩古镇、婺源、景德镇、庐山

专属设计:专为中、老人设计线路,行程安排舒缓,经典为主
超高体验:汇集三省精华景点,发现祖国大好河山之美
暖心服务:专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待
享受旅行:旅游回归美好,吃住行游购娱贴心安排
特别赠送:每人赠送一张团队集体照

3月16日左右
3380元起



扫码加客服,即享会员价

越南-下龙湾、天堂岛、月亮湖、欧美线路、迷宫仙境、巴亭广场、胡志明陵、主席府、胡志明故居、博物馆、还剑湖双飞6日
青岛独立成团 优秀导游品质保证
越式高档型酒店

3月8/13/20/24日 1799元

文莱-杰米清真寺、苏丹皇宫、水晶公园广场、苏丹纪念馆、艺术中心、加东夜市6日
青岛出港 纯玩无购物全程网评三钻酒店

3月9/16/23/30日 3980元

俄罗斯-谢尔盖三圣大修道院、克林姆林宫、冬宫、夏宫花园及宫殿、叶卡捷琳娜花园及宫殿、查理津诺皇家庄园、卡洛明斯克庄园、雅罗斯拉夫尔、斯特列尔卡公园、拉多加湖、埃尔金岛9日
首都航空青岛直飞莫斯科
一价全含 智选独家伏尔加河起原地

3月17/21日 7999元

新加坡、马来西亚-圣淘沙、滨海湾花园擎天大树、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝港、三宝庙、三宝井、国家皇宫、国家清真寺、英雄纪念碑、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、默迪卡118、首相府、粉红水上清真寺6日
青岛独立成团 精选酷航宽体客机

3月10/14/21/24/28/31日 3780元

德法意瑞奥-斗兽场外景、君士坦丁凯旋门、佛罗伦萨、五渔村、比萨斜塔、奇迹广场、威尼斯、黄金屋顶、新天鹅堡、高天鹅堡、卡贝尔桥、八角型塔楼、协和广场、凯旋门、艾菲尔铁塔、卢浮宫、塞纳河游船、花宫娜香水历史博物馆12日
29人以内精品小团 中国南方航空直飞欧洲
全程入住三至四星级酒店

4月1日 9999元

春风十里 芳华如你
春风十里芳华如你 女神节福利来啦! 凡在女神节到店报名的女神们均享团费优惠活动,同时赠送精美伴手礼。
·西藏-桃花村、巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷景区、民俗村、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街三卧一动11日青藏铁路有氧列车,缓阶进藏,有效适应高原反应....3月26日 3580元起
·湖南-韶山、凤凰古城、芙蓉古镇、天门山、民俗歌舞晚会、张家界国家森林公园、袁家界、金鞭溪、黄龙洞、土司王城双飞6日.....3月9/16/23/30日 2780元
·九寨-熊猫乐园、都江堰、九寨沟、黄龙景区、宽窄巷子双飞6日山东独立成团带全陪 陆地头等2+1保姆车 全程当地准四酒店住宿.....3月12日 1999元
·江西-婺源篁岭、官窑、庐山、庐山会议旧址、美庐别墅、黄龙寺、白鹿洞书院纯玩双卧6日青岛独立成团 全程入住当地准四.....3月5/12/19日2080元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼)

另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询