

运动有益健康，日行10000步被不少人看作以散步促进健康的“最低门槛”。不过，英国一项研究显示，即使每天走5000步、每周走3天，也能有效降低患病风险、延长寿命。

英国《泰晤士报》12日援引伦敦政治经济学院和英国活力健康保险公司开展的一项研究报道，平时不爱动的人走起来，保持每周3天、每天走5000步的强度，平均下来或能延长预期寿命2至3年。

研究人员用时10年追踪英国和南非约100万名成年人的运动情况，分析其健康数据，发现“每一分钟的运动都在促进健康”。调查对象中，长期做到每周坚持3天、每天走10000步的人患Ⅱ型糖尿病或发展为癌症晚期的风险均明显较低。然而，即使对于已经患病的人群，多走走也依然有助于改善健康。以55岁Ⅱ型糖尿病患者为例，如果能每周坚持3天、每天走5000步，相比很少走动的同类疾病患者，死亡风险会降低40%。

研究人员说，对于通过步行改善健康状况而言，虽然日行10000步是常用指标，但每天走5000步也同样有益健康。他们鼓励不爱动的人也走起来。袁原

雪天跌倒后，63岁的我“再成长”

2月下旬，青岛迎来一场多年不遇的大雪，降雪量达近三十年来的最大值。随之而来的路上结冰，出行困难。63岁的李敏就在这场大雪中不慎两次滑倒，多处骨折，不得已住院两周。原本身体倍棒儿的她，万万没想到自己会栽倒在一场比赛大雪里。不过，李敏及时调整心态，积极面对，从不幸中竟也收获满满。3月12日，她向记者讲述了这场雪灾带给她的生命成长。

我的身体一直以来都很棒。由于喜欢孩子，又多年从事教育工作，我退休后被一家幼儿园返聘。周边的同事大多是90后、00后。和他们在一起，我从未感觉老。反倒是这些年轻人今天这儿不舒服，明天那儿不舒服，这让我更加有资本“炫耀”自己精力充沛、体力强壮。我常常劝勉年轻人，“年纪轻轻的，多出去锻炼锻炼。”

正当我意气风发、信心满满地要大干特干时，一场突如其来的祸患击倒了我。那天早起一看雪下得很大，可我必须赶到幼儿园上班。平时都是开车去，那天我犹豫了一下，是开车？还是打车？我考虑大雪天开车的人肯定不多，既然不多，我不如就慢点开。打

定了主意就往外走。没想到，刚出家门，还没等走到车旁就摔了一跤。紧接着还没等起来，又打了个趔趄。连续两次摔倒，我彻底爬不起来了。脚脖子痛得厉害。我只能靠臀部和双手撑着冰面，那种又冷又痛的感觉彻底将我击倒。多亏是在家门口，我赶紧给女儿打电话求救。女儿好不容易打了辆出租车把我送到就近的一家中医院。

意外和明天不知谁先来

“我怎么这么倒霉，怎么能不小心滑倒呢，还连滑两次！”又是伤痛又是抱怨的我，一进医院，看到病号爆满，才知道滑倒受伤的人太多了。同病相怜，既来之则安之吧。经过了短暂的沮丧和遗憾，我慢慢沉静下来。回想起之前和年轻人比身体，觉得自己简直“太可笑”了。一个人越显摆什么，就越说明他在意什么，也越容易失去什么。这句流行语就像“私人定制”般浮现在我脑海中。我当下的境况不就如此吗？即使平日里好好的，即使一切看起来都那么圆满，可“意外”和“明天”真的不知谁会先

祸兮福所倚，福兮祸所伏。如果不是亲历，对这句古语的感触或许只停留在字面的理解上，看似明白却难以触及心灵。

沮丧变为平静与喜乐

经历过此事，我不再有一丝的抱怨和沮丧，反倒开始感恩，感恩命运让

我遭遇摔倒受伤；感恩命运让我意识到和年轻人攀比身体是多么可笑；感恩命运在我不知晓的情况下医治了我的颈椎病；感恩命运让我的思想在这一次的住院中得到了升华。

在住院的这两周里，每到半夜脚痛得睡不着时，我就会找出心理辅导的音频认真仔细地聆听，虽然耳边不时传来病友的唉声叹气或各种怨气，我却独自沉浸在思想的更新与充盈中。

有一天，病房来了一对小夫妻，双双都有不同程度的摔伤骨折。两个人虽然相互帮助，但也时不时抱怨、挑剔、指责。看到他们仿佛看到了两周前的自己。我鼓起勇气上前劝说，“这是件小事，说不定是帮你们挡住了更大的灾祸，或是会成全你们更重要的事。开开心心养病吧。”小夫妻听了我的劝说和经历，将信将疑地冲我礼貌地笑了。我不知道他们是否听进去了我的话，但我知道，我已从最初的沮丧转变为现在的平静与喜乐。

凡事感恩，凡事都有上天的美意。谁知道呢？

记者 王丽洁

额头消蛇记： 人间真情暖我心

讲述人：陈青延，男，65岁。

临近退休那年，额头的右上角突然长出了一个“蛇”，就是人们常说的“鼓包”。鼓包会随着时间的推移越长越大。我为此陷入了烦恼中。我由以往的经常外出参与社交活动，变成了一般情况下都待在家里。

一人有难，众人相帮。在我的亲朋好友与同窗老乡中，有人发现我额头上长出的这个蛇以后，就陆续有人帮我寻找消蛇的方法。老家有位热心肠的老乡对我说，相传新媳妇的初乳能够消除身上的包块，于是，有一天清晨，他让初次哺乳的儿媳挤下了一小瓶乳汁，自己顶风冒雨骑车十几里乡路，送到我家。虽然这种土方子未必科学，但老乡的一片心意，我为之感动。

还有一位定居泰国的老同学给我寄来两瓶“泰国青草药膏”。期望我涂抹，或可消去鼓包。尽管后来发现并没有明显的疗效，但老同学的一番心意还是让我感动不已。

由于我一直不想去医院做手术，又没有找到有效药物，致使鼓包越长越大。这可把老婆急坏了，她随时利用手机查百度，看视频，刷抖音，为的是想找到一个正确方法。终于有一天，老婆发现了一种专治鼓包的药膏，喜出望外，赶紧下单。没想到，还真有效，一周下来，鼓包居然神奇般地变小了许多。

谁说“天干无露水，老来无人情”？通过额上消蛇这件事，我深感老来更懂人间冷暖，亲情友情如涓涓细流，温润心田，温暖常在。

山东省老年国际旅行社 电话:66988553 55715169 66988549 13306484027



武夷山、古田、永定土楼、南极村、博鳌玉带滩、天涯海角、亚龙湾、南山、槟榔谷、漓江、象鼻山、兴坪古镇

- ◆一线多游：福建、海南、广西最值得看的景点一览无遗
- ◆暖心服务：双导游服务，专业领队全程陪同，优秀地接
- ◆特别赠送：每人赠送一张团队集体照

4月15日出发

(具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)
前五十名报名并缴费者即享现金元优惠，
6人以上团队报名优惠更丰厚

3480元起

青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠



扫码加客服，
即享会员价
欢迎加入！

《跟我一起去旅行》闽琼桂旅游分享会邀请您3月20日（周三）上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店，带您了解最新的旅游资讯，到场均有好礼相送，名额有限，电话预约！

●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 入住当地准四住宿.....3月26日 2080元起

●江南-七里山塘、留园、西塘、西湖、太子湾公园、西溪湿地二期、乌镇东栅、金茂大厦、外滩风光带、南京路步行街纯玩双动4日青岛独立成团.....3月24/29/31日 2180元

●贵州-韶山、毛泽东故居、天门山、袁家界、金鞭溪、土司王府、芙蓉镇、凤凰古城、湘西苗寨双飞6日全程入住当地准四酒店 独家升级一晚高端特色客栈.....3月30日 2280元

●四川-都江堰景区、叠溪海子、松州古城、九寨沟、黄龙名胜风景区纯玩双飞6日.....3月25日 3299元

●北京-首都博物馆或军事博物馆、北海公园、天坛公园、前门大街、升旗仪式、天安门广场、故宫、恭王府、什刹海深度游、八达岭长城、科技馆、鸟巢/水立方外景、国家速滑馆外景、颐和园、清华外景纯玩双高5日青岛独立成团 赠送天安门集体照.....3月24/26日 2280元

●新疆-天山天池、霍城大西沟福寿山/图开沙漠、喀赞其民俗村、赛里木湖、独山子大峡谷、火焰山、坎儿井、葡萄园、新疆野马谷生态园双飞8日4月2日首班特惠 双人立减380元

....4月2/6/9/13/16/20/23日 2880元

●甘青-古城游牧体验驿站、张掖七彩丹霞、嘉峪关城楼、无界、沙漠嗨玩、莫高窟、鸣沙山月牙泉、翡翠湖、乌苏特水上雅丹、茶卡天空壹号、青海湖二郎剑纯玩双飞6日.....3月23日 4380元

●新加坡、马来西亚-鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、甘榜格南哈芝巷、马六甲河游船、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、国家美术馆ART CENTRE、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、水上清真寺、太子城广场双飞6日 青岛独立成团 精选酷航宽体客机

3月31日 4月2/5/9/14/19/21日 3799元

●西班牙、葡萄牙-拉布拉大道、圣家族教堂、米拉之家、阿尔拜辛区、圣尼古拉斯眺望台、阿尔罕布拉宫、米哈斯、龙达、塞维利亚大教堂、黄金塔、罗西欧广场、贝伦塔、罗卡角、托莱多大教堂、市政大厅、西班牙皇宫12日

一价全含 畅游西葡精华景点

4月13/30日 16800元起

●德法意瑞-罗马广场、法兰克福大教堂、埃菲尔铁塔、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆、凡尔赛、琉森、铁力士雪山、水城威尼斯、黄金大运河、比萨斜塔、斗兽场、君士坦丁凯旋门、许愿池12日

一价全含 蜜享特色美食
4月30日 5月13/14日 18800元起

●土耳其-圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、赛马场、杜柏奇老皇宫、国父陵、格莱美露天博物馆、鸽子谷、精灵烟囱、梅夫拉那纪念馆、阿斯潘多思圆形剧场、棉花堡、希拉波里斯古城、以弗所古城、特洛伊遗迹、博斯布鲁斯海峡、大巴扎10日

全程含餐 全程入住当地5星酒店

4月9/11日 9699元

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