

日行五千步
患病少风险

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告，平时不爱动的人走过来，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

额头消坨记： 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“坨”，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坨以后，就陆续有人帮我寻找消坨的方法。老家有位热心的老乡对我说，相传新媳妇的初乳能够消除身上的包块，于是，有一天清早，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“天千无露水，老来无人情”？通过额上消坨这件事，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。

雪天跌倒后，63岁的我“再成长”

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

来。我禁不住告诫自己：万不可再炫耀，万不可再攀比，万万要谦虚谨慎，该服老就服老，万万记得“谨慎能捕千秋蝉，小心驶得万年船。”

祸兮福所倚，福兮祸所伏

当一个人开始停止抱怨、深度反思时，事情的发展往往就会朝好的方向发展。我就近来到这家中医院在给我做脚部手术时，采用的是西医疗法，但在术后调养时，采用的是中医疗法。让我没想到的是，借着这次中医疗法，住院两周竟然把我多年的颈椎病、肩周炎一并彻底治好了。原来，这家医院的特色就是治疗颈椎病和肩周炎。我简直是“因祸得福”啊！我在冰雪上受了伤害，却在颈椎上得到了医治。命运就是如此地出人意料！

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笑。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

青島報業傳媒集團
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社 電話:66988553 55715169 66988549 13306484027

南行漫記

福建、海南、廣西三省
空調旅遊專列14日遊

武夷山、古田、永定土樓、南極村、博鰲玉帶灘、天涯海角、
亞龍灣、南山、檳榔谷、漓江、象鼻山、興坪古鎮

◆一线多游：福建、海南、廣西最值得看的景點一覽無遺
◆暖心服務：雙導游服務，專業領隊全程陪同，優秀地接
◆特別贈送：每人贈送一張團隊集體照

4月15日出發
(具體出行日期以國鐵集團總公司批复為準)
前五十名報名并繳費者即享現金?元優惠，
6人以上團隊報名優惠更丰厚

3480元起
青島始發 濰坊/淄博/濟南沿線停靠

《跟我一起去旅行》 閩瓊桂旅遊分享會邀請您3月20日(周三)上午10:00前往山東省老年國旅延安三路門店，帶您了解最新的旅遊咨訊，到場均有好禮相送，名額有限，電話預約！

扫码加客服，
即享會員價
歡迎加入！

◆江西-婺源篁嶺、官窑、廬山、廬山會議舊址、美廬別墅、黃龍寺、白鹿洞書院純玩雙臥6日青島獨立成團 入住當地准四住宿.....3月26日 2080元起
◆江南-七里山塘、留園、西塘、西湖、太子灣公園、西溪濕地二期、烏鎮東柵、金茂大廈、外灘風光帶、南京路步行街純玩雙動4日青島獨立成團.....3月24/29/31日 2180元
◆貴州-韶山、毛澤東故居、天門山、袁家界、金鞭溪、土司王府、芙蓉鎮、鳳凰古城、湘西苗寨雙飛6日全程入住當地准四酒店 獨家升級一晚高端特色客棧.....3月30日2280元
◆四川-都江堰景區、疊溪海子、松州古城、九寨溝、黃龍名勝風景區純玩雙飛6日.....3月25日3299元

◆北京-首都博物館或軍事博物館、北海公園、天壇公園、前門大街、升旗儀式、天安門廣場、故宮、恭王府、什剎海深度游、八達嶺長城、科技館、鳥巢/水立方外景、國家速滑館外景、頤和園、清華外景純玩雙高5日青島獨立成團 贈送天安門集體照.....3月24/26日 2280元
◆新疆-天山天池、霍城大西溝福壽山/圖開沙漠、喀贊其民俗村、賽里木湖、獨山子大峽谷、火焰山、坎兒井、葡萄園、新疆野馬谷生態園雙飛8日4月2日首班特惠 雙人立減380元.....4月2/6/9/13/16/20/23日 2880元
◆甘肅-古城游牧體驗驛站、張掖七彩丹霞、嘉峪關城樓、無界、沙漠嗨玩、莫高窟、鳴沙山月牙泉、翡翠湖、烏蘇特水上雅丹、茶卡天空壹號、青海湖二郎劍純玩雙飛6日.....3月23日 4380元

新加坡、馬來西亞-魚尾獅公園、濱海灣花園、花芭山、聖淘沙名勝世界娛樂城、甘榜格南哈芝巷、馬六甲河游船、三寶廟、三寶井、荷蘭紅屋、聖保羅教堂、獨立廣場、國家清真寺、國家美術館ART CENTRE、雙峰塔、默迪卡118大廈、黑風洞、雲頂高原、水上清真寺、太子城廣場雙飛6日 青島獨立成團 精選酷航寬體客機 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、聖家族教堂、米拉之家、阿爾拜辛區、聖尼古拉斯眺望台、阿爾罕布拉宮、米哈斯、龍達、塞維利亞大教堂、黃金塔、羅西歐廣場、貝倫塔、羅卡角、托萊多大教堂、市政大廳、西班牙皇宮12日 一价全含 暢游西葡精華景點 4月13/30日 16800元起

德法意瑞-羅馬廣場、法蘭克福大教堂、埃菲爾鐵塔、盧浮宮、塞納河游船、香水博物館、凡爾賽、琉森、鐵力士雪山、水城威尼斯、黃金大運河、比薩斜塔、斗獸場、君士坦丁凱旋門、許愿池12日 一价全含 甄享特色美食 4月30日 5月13/14日 18800元起

土耳其-聖索菲亞大教堂、藍色清真寺、賽馬場、杜柏奇老皇宮、國父陵、格萊美露天博物館、鴿子谷、精灵烟囪、梅夫拉那紀念館、阿斯潘多思圓形劇場、棉花堡、希拉波里斯古城、以弗所古城、特洛伊遺迹、博斯布魯斯海峽、大巴扎10日 全程含餐 全程入住當地5星酒店 4月9/11日 9699元

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話咨詢