



扫码观看
精彩视频

记者 王丽洁

控,更是加深了她的挫败感,快乐离她远去。直到有一天,她走进大山,山里的花草树木,鸟叫蝉鸣,泉水潺潺……都让她感觉到从未有过的放松和愉悦。自此以后,她就爱上了大山。只要走进大山,她

就快乐无比,烦恼全无。如今的她,像是从大山里提取到了快乐的秘方,从早晨醒来,到晚上睡去,她已是一个全天候的快乐老人。8月13日,她向记者讲述了自己的养老故事——

怎么样了，亲戚有啥事了，这个人对我不好了，那件事亏待我了……这些统统先不管，就直接——到山里去！到大自然中去！绝不待在家里。因为“上山”能治愈我的一切不开心。

每每想起这些驴友，我心里总是充满了幸福与感恩。我们都曾被抑郁症困扰，我们彼此帮助，相互守望。在人生的暮年，谁都有可能遇到这样那样悲伤的事情，而因为

78岁还登山？腿能受得了吗？听医生说，不建议老年人爬山，膝盖会受损。难道你不担心膝盖吗？这些问题经常有人问我。他们很好奇。其实，大夫并不赞同我登山，亲戚朋友也不赞同。弟弟妹妹都跟我讲，“姐，你不要去爬山了。注意安全。”我就“嗯嗯”答应着。医生的建议是从专业角度，亲友的担心是因为他们爱我，我都能理解。但是，比起抑郁症

来,两害相权取其轻,我宁愿冒一点风险,也要先把心情调适好,所以我还是常常去上山。但我心里知道,不能盲目听从别人。

当然,如果要上山,我就一定会提前做好“安全攻略”“爬山攻略”,譬如,今天要去山里的哪个地方,想拍哪个石头,遇到斜坡,路不好走,就要准备好绳子……下坡时需要技巧,我会拿两条绳子,一条绑在腰上,一条绑在树

共同的“上山”，我们结下了深厚的情谊。记得当初我带他们上山时，这对夫妇曾对我说，“大姐，你现在还年轻，带着我们走。等你老了，走不动了，我们就能自己走了。”他们指的是崂山的路很多人不熟悉，在我的带领下会慢慢熟悉。而最初，我是在一位出租车司机的带领下探路的。

说真的,听到他们说这些话时,我心里好感动。“走进大山”的活动吸引了越来越多的中老年人。虽然老伴走了,但我有这一群好驴友,并不觉得孤独。

上,然后用一个扣带,将两条绳子系在一起,下坡时,绳子打一个一个的结,下到底再解开绳子……哪些树能绑绳子,哪些不适合绑,都是我亲历过之后总结出来的经验教训。这些户外的安全功课是我这二十多年慢慢学习摸索出来的。

有了这些知识的装备,我对自己还是相对“有把握”的。所以,对健康而言,我还是觉得“医嘱要重视”,但最终要不要去爬山,还是应该根据自己的实际情况做出判断。

小心“秋老虎” 防晒防暑

立秋之后,仍会出现短时间的高温天气,俗称“秋老虎”。这段时间,虽然名义上已经进入了秋季,但实际上天气依然炎热,防晒防暑仍需注意。

国家疾控局此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》明确,高温热浪健康防护的重点人群包括:敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;慢性基础性疾病的患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

除了中暑,夏季还是心脑血管疾病的高发季节。专家表示,气温变化是心脑血管疾病的“劲敌”。研究显示,35℃以上的高温天气下,心脑血管疾病死亡率会明显上升。在酷暑天气下,人体体表血管扩张散热,血液就会集中于体表,容易造成心脑血管血液供应减少,导致缺血缺氧。与此同时人体出汗多,血液黏稠易形成血栓,耳交感神经兴奋性增加,也会出现心跳加快等不利于心脏健康的情况。很多人会在夏季晚上去大排档吃烧烤、喝冰啤酒,往往会吃到后半夜,作息不规律,这种不良的生活习惯也会加重心脏的负担。

粤港澳珠双卧9日游

红树林海滨公园、莲花山公园、黄大仙祠、香港历史博物馆、志莲静苑、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、船游维多利亚港湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯人度假村、圆明新园、孙中山故居、广州塔等

特别安排香港2天自由活动时间/观看第19届香港国际武术节表演

山东省老年国旅专职导游带队、全程无购物、0自费

9月11日 3880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★★★