

腿抽筋不一定

是缺钙

以下六方面可引起抽筋:

1、肌肉疲劳:打羽毛球、长跑等剧烈的运动过程中容易出现这种现象。2、寒冷刺激:秋冬季进行户外运动时,腿部着凉也会引发腿抽筋。3、缺钙:多发于绝经后中老年女性患者或者有骨质疏松症的人群。4、局部血管神经受压:多见于夜间睡觉时,下肢始终处于固定位置,长时间不动的情况。

5、电解质缺失:短时间大量出汗或吐泻之后,体内离子及液体大量丢失,易造成肌肉痉挛。

6、动脉硬化:对于下肢动脉硬化闭塞症患者,由于血管管腔变窄,血流更少,代谢产物更容易聚集,当达到一定浓度时,就可能刺激肌肉收缩,引起腿抽筋。

如何预防?在运动前充分热身;寒冷环境下注意保暖;中老年人平时可适当补钙;睡前进行温水足浴,改善末梢循环,做些下肢拉伸动作;补充液体及电解质。

金秋太行醉美行:带您慢享南太行三日时光

金秋九月,当青岛的海风染上微凉,太行山的层林已悄然酝酿着斑斓的画卷。山东省老年国际旅行社特别策划的“南太行秋韵之旅”,以“缓节奏、深体验、重服务”为核心,邀您在专职导游的贴心陪伴下,用三天时间沉浸式感受太行山的雄奇与人文的厚重。这趟专为中老年朋友量身定制的旅程,将带您走进被《中国国家地理》誉为“北雄风光最胜处”的秘境,在云雾缭绕的山谷间,书写属于您的秋日诗篇。

三大核心景点:山水与人文的完美交响

作为行程首日的重头戏,河南省林州市石板岩村,被誉为“太行山中的水墨长卷”。漫步在青石板铺就的苍溪花街,看画板支在溪边,仿佛时光在此凝固。特别安排在村中老茶馆歇脚,品一杯太行山黄芩茶。

次日清晨,我们将乘车穿越豫晋交界,来到有着“北方小九寨”之称的通天峡。这里的秋色是立体而富有层次感的:

通天湖:碧水倒映着赤壁丹崖,湖面偶尔掠过几只猕猴,构成生动的秋日图景。

千尺涧游船:乘坐画舫穿行在200米深的峡谷中,两侧悬崖如刀削,抬头只见一线天空,真正体验“舟行碧波上,人

在画中游”。

亚洲第一索道:1800米长的索道将您缓缓送往仙人峰,沿途可俯瞰层林尽染的山峦,抵达后更可挑战七彩玻璃栈道,在1800米高空感受“云中漫步”。

午后前往被称作“太行第一瀑”的虹霓村,这里的秋色更添几分历史厚重。特别安排在村中老宅改建的茶舍小憩。

最后一日的安阳之行,将带您走进中国文字的源头。在这座以“汉字魂”为主题的博物馆里,解读“字”里行间的中华文明密码。特别安排在互动体验区停留,您可尝试拓印甲骨文,将这份千年文字的祝福带回家。



服务升级:专属老年团的贴心保障

考虑到中老年游客的身体特点,行程设计舒缓,景点间衔接留有休息时间,更安排了多处可随时驻足赏景的观景台。全程由山东省老年国际旅行社资深导游带队,让每位游客都能安心享受旅程。

住宿优选:两晚均入住景区周边商务酒店,提供24小时热水和应急呼叫服务。

膳食定制:含2早餐,正餐推荐品尝太行山特色——石板岩野菜宴、虹霓村虹霓鱼,食材均取自当地,低油少盐符合中老年口味。**交通无忧:**配备晕车药、急救箱,每排座位留有充足腿部空间。**保险完备:**除旅行社责任险外,额外赠送旅

游意外险。

9月下旬的太行山,平均气温15—25℃,正是秋高气爽的好时节。此时的山谷告别了夏日的喧嚣,却还未迎来深秋的萧瑟,红叶初染、层林渐染,正是摄影爱好者的黄金时节。

当夕阳为太行山镀上金边,当安阳的文字在暮色中愈发深沉,这趟金秋之旅也将画上圆满句点。山东省老年国际旅行社以30年专业积淀,承诺为您打造一场“慢节奏、深体验、有温度”的夕阳红旅行。9月26日,让我们相约太行,在云雾与红叶间,书写属于这个秋天的美好记忆。详询:(0532)66988549、66988553

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169

湘粤贵三省联游

岳阳(屈子文化园、岳阳楼、洞庭湖、汴河街)、郴州(飞天山翠江竹筏、小东江晚雾、711时光小镇、苏仙岭、裕后古街)、柳州(工业博物馆、大龙潭)、巴马(长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯)、北海(北海银滩)、百色(百色起义纪念馆)、靖西(鹅泉、锦绣古镇)、崇左(德天跨国瀑布)、贺州(黄姚古镇)、湛江(十里军港、赤坎老街)空调旅游专列纯玩11日

10月25日 左右(以国家铁路总公司调令为准) **3580元起**

浙江-楠溪江、丽水街、狮子岩、雁荡山、灵岩景区、江心屿、温州博物馆、三垟湿地、寺前街、百丈漈、刘基故居双飞4日一价全含 无自费 纯玩无购物 青岛独立成团 满20人上全陪.....9月13/20日 2380元

江西-弦高古村、望仙谷、篁岭、西溪南古村、屯溪老街、黄山风景区、宏村单卧单动纯玩5日山东独立成团.....9月22日 10月10/23日 1980元

湖南-万华岩、五指峰、裕后街、小东江、永兴银楼、苏仙岭、马皇丘大峡谷、瓦窑平文化古街、高椅岭双卧7日全程入住准四酒店 青岛独立成团.....9月18日 10月12/16日 2580元

青甘大环线-七彩丹霞、回道张掖、丹霞口小镇、大地之子、嘉峪关关城、莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、翡翠湖、茶卡盐湖天空一号、青海湖、里原生牧场、塔尔寺双飞8日2+1豪华宽体车、赠送《回道张掖》演出湖景航拍.....9月17/21日 3780元

辽东(大连 丹东 沈阳)-大连金石滩国家旅游区、一帆风顺广场、金石园、金石万巷、十里黄金海岸、安东老街、朝鲜民俗村、国门、鸭绿江游船、燕窝铁路浮桥、中朝边境一步跨、老北市庙会、沈阳故宫、张氏帅府、中街步行街、九一八历史博物馆双船5日.....10月1/2日 1499元

陕西、山西-黑龙庙、波浪谷、雨岔大峡谷、壶口瀑布、王家大院、平遥古城双卧6日青岛独立成团纯玩无购物.....9月20日 1980元起

纯玩

通天峡 石板岩村、通天峡景区、虹霓村、 中国古文字博物馆大巴3日

品质纯玩无购物 青岛独立成团 满30人上全陪

9月19/26日 499元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、自由之桥、统一展望台、北村韩屋村、东大门、涂鸦秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆双船5日.....10月1日 2099元
斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米日利亚国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)+康提湖、康提歌舞表演、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光双飞7日上海东航直飞可全国配联运 全程入住5钻酒店 升级2晚海边酒店.....9月12/16/19/23日 5999元

突尼斯、摩洛哥-突尼斯麦地那老城、迦太基、凯鲁万、阿格拉比特水池(外观)、西迪萨哈卜陵墓、奥格巴清真寺、昂克艾日迈勒、马特马他(外观)、艾尔杰姆斗兽场、康大维港、苏斯麦地那老城、库图比亚巴西亚皇宫、马约尔花园、哈桑塔、摩洛哥皇家宫殿、麦克苏尔清真寺、乌达雅堡、丹吉尔城堡、非洲之洞、菲斯老城、迈阿密海滨大道、沃鲁比利斯遗址纯玩13日落地免签零自费、埃及航空上海起止.....10月18日 18599元

西欧(德法意瑞)-新市政厅、玛利亚广场、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、圣马可广场、黄金大运河、叹息桥、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、许愿池、万神殿外观、纳沃纳广场、窄轨火车、领主广场大卫像、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不上塔)、奇迹广场、因特拉肯、西庸城堡、金色山口列车、冰川3000、慕璇酒庄、凡尔赛宫、协和广场、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、塞纳河游船、卢浮宫、香水博物馆4国12日山东独立成团金牌讲解一价全含 双宫讲解(凡尔赛宫、卢浮宫)经典双船(塞纳河、黄金大运河).....10月21日 12月4日 17999元

高加索(阿塞拜疆、格鲁吉亚、亚美尼亚)-第比利斯老城、巨石阵(外观)、空中缆车(外观)、纳里卡拉要塞(外观)、十七世纪圆顶古琉璃浴池、哈格帕特修道院、塞凡湖、塞凡湖修道院、格加尔德修道院、加尼神庙、埃里温步行街、阶梯广场、共和广场、埃里温大教堂、亚美尼亚屠杀纪念馆、埃奇米阿津大教堂、拉巴提城堡、矿区公园、阿里和尼诺雕像、巴格拉特大教堂、斯大林博物馆、安南努利城堡、姆茨赫塔古城、斯维特特斯拉维里教堂、少女塔(外观)、希尔凡宫、比比黑巴特、巴库泥火山、燃烧之山3国12日.....10月14/21日 11月10日 16999元