晴暖重阳节 登高、泡汤任我行

□记者 史大玮

每年九月初九是我国的传统节日——重阳节,人们会通过插茱萸、登高望远等活动进行祈福。如今,外出旅游已经成为银发族欢度重阳的全新休闲方式。本期重阳节"玩的好"板块,重点为中老年人出行旅游、登高、温泉做最全攻略,内容涵盖重阳节期间省内各大景区欢庆、特惠活动,省内有索道、适合老年人登高的名山,家门口的汤池,还有爬山、泡温泉应注意的问题。希望能够为有出行计划、热爱旅游的中老年人提供参考意见。

玩得好

欢庆重阳活动惊喜不断

九月初九是中国传统节日重阳节,重阳之意源于《易经》,《易经》中把"九"定为阳数,九月初九,日月并阳,两九相重,故而叫重阳。民间素有重阳节养生之说,登高远眺、佩戴茱萸、饮菊花酒、吃重阳糕等都是当前流行的重阳节养生习俗。

济南千佛山第35届"九月九"重阳山会10月26日至11月5日,山会为游人奉献上民俗文化与自然美景相得益彰的游园大餐。本届山会划分为民俗手工艺区、工艺百货区、预包装食品区和农副产品区四个区域,游人可按照各自需求和喜好进行游赏。

沂蒙山银座天蒙旅游区,2017年10月23日-31日,60周岁及以上所有老人凭身份证或老年证免门票游览天蒙山,其陪伴亲友或家属(限2人内,限散客)可享门票半价政策。

在10月28—29日两天,天上王城特推出,所有60周岁以上老人凭本人身份证或老年证免门票,并免费参与"登万寿山一万寿无疆"活动。子女特惠套餐:景区门票+地下冰宫+往返索道+漂流,原价221元,现特惠价99元。

● 沂蒙山旅游区龟蒙景区

在公众号"留言区"写下最想对父母说的话,将每日选取最深情的话语进行集中展示投票,展示过后人气最高的前三位将有机会免费体验,蒙山会馆最美的房间住宿一晚(价值699元)和蒙山会馆九九重阳养生长寿餐。

●临沂兰陵国家农业公园

兰陵国家农业公园景区在重阳节当天推出六十岁以上老年人持身份证或老年证免门票游览,另外景区现在进入了小油菜采摘季,入园老年人可免费采摘小油菜,不限量供应!

● 泉城海洋极地世界

重阳佳节,泉城海洋极地世界特推出"金秋重阳,欢乐海洋"温暖活动,10月28、29日期间,年满65周岁以上老人持身份证或老年证享受重阳优惠价100元/人,同时,年满65周岁以上老人游览泉城海洋极地世界可享受戏水湾艺术养生温泉和酒店住宿及餐厅礼宾价。

● 烟台南山景区

10月20日-31日长寿文化节期间,南山景区将实行门票半价的优惠政策。千人太极拳表演、"重阳祈福寿"大型祈福法会、"畅游烟台,舞动南山"大型广场舞大赛、"花样爷爷奶奶"、全民圆梦大舞台、齐鲁医院健康养生论坛、健康养生素食文化节、精彩文艺演出等系列活动。

●枣庄山亭抱犊崮国家森林公园

第十届抱犊崮红叶节暨非物质文化遗产红肚兜文化节10月28日盛大开启!65周岁及以上老年人凭本人有效证件免票。

银发登山步步难 索道上山静静赏

重阳节秋季登高望远、赏红叶、呼吸新鲜空气,对老年人的身心健康有很大好处,跟孩子们在一起其乐融融。但是年纪大了,难免腿脚不灵便,身体素质也跟不上这么高强度的爬山运动。下面为咱们中老年人精心整理了省内风光很好的名山,而且配备全程索道,这样就非常适合中老年人上山采风啦。

泰安泰山

"五岳之首"泰山,是中华民族的象征,是灿烂东方文化的缩影,是"天人合一"思想的寄托之地。1987年被列入世界自然文化遗产名录。泰山自古便被视为是社稷稳定、政权巩固、国家昌盛、民族团结的象征,历朝历代,无论谁当上皇帝,第一件大事就是朝拜泰山,泰山也因此成为中华人民共和国唯一受过皇帝封禅的名山。无论是帝王将相,还是名人宗师,都对泰山仰慕备至。

索道:

中天门—南天门

价格:单程80元/人/次,往返双程140元/人/次。

开放时间:7:00—17:30(4月1日至10月30日);8:00—17:00(11月1日至次年3月31日)。

桃花峪—南天门

价格:单程80元/人/次,往返双程140元/人/次。开放时间:8:00—17:00(4月1日至10月30日);8:30—17:00(11月1日至次年3月31日)。

后石坞—南天门

价格:单程20元/人/次,往返双程40元/人/次。

开放时间:8:30—16:00(4月1日至10月30日);冬季防火期,不营业(11月1日至3月31日)。

青岛崂山

传说秦始皇、汉武帝曾来此求仙,而丘长春、张三丰也都曾在此修道。山海相连,山光海色,正是崂山风景的特色。在全国的名山中,唯有崂山是在海边拔地崛起的。当你漫步在崂山的青石板小路上,一边是碧海连天,惊涛拍岸;另一边是青松怪石,郁郁葱葱,你会感到心胸开阔,气舒神爽。

崂山景区主要包括巨峰(崂顶看日出最棒)、流清、太清(崂山最著名道观所在地)、棋盘石(佛教特色)、仰口(海滨度假胜地,有觅天洞及华严寺)、北九水(山水结合的峡谷风貌,夏天雨水充沛时最美)、华楼(花岗岩叠石风貌)几个游览区。

巨峰索道站位于崂山风景区的核心游览区——巨峰游览区内。乘巨峰索道,可欣赏崂山主峰自然天成、雄伟壮美的人间仙境。穿越大自然天造地设的"离门"、"巽门"、"震门"、"艮门"、"坎门"、"乾门"、"兑门"、"坤门",可以观赏到自然碑、朱雀石、巨峰、比高崮、灵旗峰、五指峰、丹炉峰、太乙泉、杜鹃坡、虔女峰等自然美景,在八卦门中尽情的感受天地的灵气和大自然的鬼斧神工。

巨峰索道票价:单程:40元/人/次(无双程)。

太清索道坐落于风景秀丽的青岛崂山风景区太清游览区内。

索道横跨垭口与松顶峰之间,沿线景色独特,胜境荟萃。乘太清索道,不仅可以欣赏到蟠桃峰、瑶池峰等奇峰怪石,更能带您登高望远,置身于神秘莫测的山海风光之中。东望青、黄二山海湾,崂山头尽收眼底;南望太清湾那山清水秀,鸟语花香的迷人景色;西望"龙潭飞瀑"那升腾的雨雾直上云天,巍巍壮观。观山、观水、观海,让人心旷神怡。索道终点站可把您带到崂山著名道场——明霞洞,上清宫,欣赏那霞光山色,变幻无穷的"明霞散绮"景观。

太清索道票价:双程:80元/人/次;单程:45元/人/次。

银座天蒙旅游区

沂蒙天蒙山望海楼索道下起沂蒙山小调诞生地西侧孤胆石广场,上至蒙山第二高峰望海楼南侧,斜长1278米,高差529米,线路共9个支架,30个吊厢(含5个360°全透明吊厢)。天蒙山360°水晶透明吊厢是目前国内少有,山东唯一的观景吊厢。乘坐天蒙山索道可从不同方位和角度欣赏沂蒙山秀丽的美景,沿线风景秀美,奇松怪石,莽莽翠林,幽幽泉水,令人叹为观止。每次搭乘都会发现全新的魅力!

索道:上行80元/人/次,下行60元/人/次。

枣庄抱犊崮

抱犊崮属沂蒙山区,海拔580米,是一座集自然景观、人文景观为一体的名山。这里山势突兀、巍峨壮丽、泉流瀑泻、柏苍松郁。山脚下有古庙两座,分别为清华寺和巢云观;半山处有洞数十个,名曰桃源洞、水帘洞等;崮顶沃土良田数十亩,松柏茂盛,苍翠欲滴,奇花异草,满崮烂漫。伫崮东眺,黄海茫茫云雾缭绕。

索道票价:双程:60元/人;单程:35元/人

济宁峄山

峄山,又称"绎山",然而峄山却以其小巧之体、玲珑之态,集泰山之雄、黄山之奇、华山之险于一身,形成了独具一格的自然之秀美。其结构布局,起承转合;移步异景,自有玄妙;首尾相顾,起伏变幻。加上雾气迷蒙,传神抒情;行云行雨,摄召魂梦。较之那苏州园林的"山重水复,柳暗花明"来,更当为自然之鬼斧神工叫绝!山间千岩竞秀,万壑纵横,目不暇接,令人观之,竟生人造假山之疑。

索道票价:双程:60元/人/次;单程:40元/人/次。

爬山有益 老人注意莫忘记

爬山有益身心健康,但爬山耗氧量很大,老年人大都腿脚不太灵便,眼神不太好,动作迟缓,有的患有心脑血管病、糖尿病等慢性疾病。所以老年人爬山,一定要根据自己的身体状况,注意安全。

★老人爬山的好处

1、锻炼脚力,锻炼心肺功能

人老先从脚上老。老年人脚有劲,能跑能跳能走,就不易衰老。我认为就练脚劲来说,爬山的效果最好。我在58岁时得过小中风,63岁得过心肌梗死,经过几年的游泳锻炼,去年开始练爬山以后,自我感觉心肺功能越来越健壮,多次身体全面检查也未发现毛病。我在实践中感受到爬山对练脚劲和心肺功能,要比长跑和游泳似乎更有效,更易实行,更安全。

2、开阔胸怀,心情愉快

爬山,要一步一步往上爬,要一个阶梯一个阶梯移步,爬上去后,还要一步一步走下来,确实很辛苦的。可是,当你爬到山顶,当你征服一座又一座山峰时,你会感受到无比的兴奋、快乐和满足。去年,我在经常爬香山的基础上,攀登过昌平的蟒山、北山、龙山,海淀区的鹫峰、凤凰岭和门头沟的谭柘寺后山等。我还在一天之内,用14个小时两次翻越过海拔1291米的妙峰山。两次征服妙峰山的磨炼,使我确实感到自豪,心情无比舒畅。"踏破青山人未老,风景这边独好",我们古稀老人同样也可以领略和享受到这种历经艰难而自豪的独特境界和乐趣。

★老人爬山七项注意莫忘记

1、要因人而异。如果患有心脏病,最好不要爬山。另外患有癫痫、眩晕症、高血压、肺气肿病的人,也不宜爬山。

2、最好等太阳出来后再去爬山。一般吃早饭后再去爬山为好。爬山时穿衣要注意保暖,鞋要合适跟脚。

3、注意多喝水。一方面稀释血液,同时可以减轻运动时的缺水程度。在爬山时要注意随时补充水分,可尽快恢复体力。

4、要循序渐进。爬山前先做热身,然后按照呼吸频率,逐渐加大强度。速度不宜过快,以没有不良反应、不明显喘气为度。

5、注意不要迷路。不要钻那些没有人走的山林。最好带上通讯工具如手机,万一发生意外便于同外界联系。

6、要注意科学休息。爬山中途休息应长短结合,短多长少。短休息以站着休息为主,长休息应先站一会再坐下休息。

7、扭伤切忌局部按摩。最好冷敷20—30分钟,便能达到消肿和止痛的作用。出发前可以随身带一点创可贴、紫药水等,以备不时之需。

家门口的汤池

● 枣庄滕州盈泰温泉

将地下1580米的原生态温泉水引入浴池,出水温度为42.8℃,水质特别清澈、柔滑,对调整人体心血管系统、神经系统和内分泌机能大有益处,且对滋养肌肤功效显著。设有瀑布浴、药浴、火龙浴等。丰富了温泉水对人体的净化保健功能,增加了洗浴情趣,让人们感受身处原始森林怀抱中。享受温泉,实际上是在享受一种人生境界,享受一种生命之灵性不可多得的品味与格调。

● 烟台艾山温泉

采自地下两千多米,是大气降水渗入地壳断层深处,与地下热岩浆接触后经过几十年的演变、渗透,最终转移到地表形成。出水温度52℃,含有丰富的氟、偏硅酸、锂等矿物质和镭、铀等微量元素,具有很高的理疗价值,能治疗多种疾病。

● 威海天沐温泉

泉水日夜喷薄而出,四时不竭。据推算热储温度达65—72℃,天然涌水量850m3/d,最大开采量可达2000m3/d。汤村温泉含有大量偏硅酸、氟、碘、锶等多种有益元素,沐浴其中,和暖舒畅,心旷神怡,"似居琼楼玉宇",具有改善心肌血管功能、促进血液循环、刺激神经兴奋、增进新陈代谢等神奇功效。经常用此泉浴身,对治疗关节炎、皮肤病、心血管疾病等多种疾病均有特殊疗效。

● 枣庄仙坛山温泉小镇

温泉小镇依山而建,傍水而筑,因势就形,山石泉林相映成趣,亭台楼阁相得益彰,环境设施自然天成;阳光、山色、温泉、花园、健身场构成了独具特色的风景线,凭窗而望,山景泉韵,烟霭缥缈,蔚然壮观;林荫匝道,溪水潺潺,鸟语花香让人尽享自然风情。这里自然环境、文化底蕴、天然水资源得天独厚,真可谓"仙山灵泉"、"人间瑶池"。

● 聊城阿尔卡迪亚温泉

采自1800米深处的温泉,内含多种对人体有益的微量元素,水质清澈透明,无色无味。室内外温泉共70余个具有同养生功效的大小汤池和景观。另有室内网球场、保龄球、棋牌室、KTV等休闲娱乐项目,各色桑拿、水疗、中医按摩、高档SPA等配套养生保健项目,可舒缓疲劳、美容养颜、养性怡情。

●青岛海泉湾度假区海洋温泉

海洋温泉是唯一兼具娱乐与养生功能、海洋文化为主题打造的主题公园式的海洋温泉。由室内、室外两部分组成。室内共有形态各异的温泉池53个,均以海洋独有的风貌为主题打造。室外由7个露天泡池组成,紧靠碧海金沙,令人心旷神怡。共有风格迥异的温泉池55座,其半球形网壳结构穹顶跨度最大处达128米,也是当前国内跨度最大的室内海洋温泉。

● 聊城天沐温泉 山东江北水城温泉度假村

温泉水从地下1700多米深处涌出,日出水量达7000吨,水温常年保持在57℃左右。据研究,江北水城温泉水含可溶性氧化硅70—90毫克/升,符合国家硅酸泉的分类标准。水中富含硅酸元素及48种对人体有益的微量元素,无色无味,水质细腻,对皮肤、心血管、消化、泌尿等系统有显著疗效。丰富的矿物质含量,温和的水质和充沛的储量,是华北地区不可多得的保健温泉。

● 临沂智圣汤泉

温泉水日出水量达5000多吨,水温高达78℃,富含偏硅酸、氟、碘、溴、锂、锶等30多种有益人体健康的矿物质微量元素。温泉区设有动感温泉区、先天八卦养生区、孔明文化区、生态温泉区、室内大型SPA水疗、泳池区等60多个功能各异、大小不一的各类温泉池全国首创按先天八卦方位打造的温泉池,可以调节人体内阴阳平衡,以达到强身健体之功效。温泉中心为宾客免费提供休息大厅、健身房、乒乓球室、网吧、沙壶球、台球等多种休闲娱乐项目及水果、点心饮品等。让您真正体验休闲和放松的乐趣。

● 泰山温泉城

巍巍泰山永不老,咕咕泉水总温存。置身泰山温泉城天然氧吧之中,尽享人间仙境般的无限美好时光。温泉出水温度50℃左右,最大出水量为3800立方米/天。温泉水富含氟、溴、锶、等30多种对人体有益的微量元素和矿物质。水质优于国家最新饮用矿泉水和热泉水的标准,在全国温泉行业实属罕见,极具医疗和保健价值。

老人泡汤 得泡出健康

随着气温下降,来一场热腾腾的汤泉之旅,也是老年游客休闲放松的适宜之选,以舒适休闲养生为主的周边温泉游线路深受青睐。

泡温泉是很好的养生方式,温泉中含有很多对人体有益的矿物质。邀几位老年朋友去泡泡温泉,可以解除身体疲劳、促进血液循环、舒筋活络、防治老年疾病。据了解,多数中老年人都患有胃炎、支气管炎、关节炎等慢性病,冬季可以通过泡温泉来调理、治疗这些病。老人通常喜欢结伴而行,和老友舒舒服服地在温泉里泡上一天,真是一种享受。

老人泡温泉要注意如下事项:

饥渴不泡:饥饿时不可泡温泉,泡温泉前宜进食并喝水,以防空腹导致疲劳和身体脱水。

循序渐进:从水温较温和的池水开始浸泡。温泉温度高,浸泡后会有出汗、口干、胸闷等不适感,这是血液循环过快的正常反应。此时可调换凉水浸泡或离水静养。先泡双腿,再慢慢泡下半身(心脏以下),待适应后再让上半身完全泡入水中。离池时应缓慢起身。

时间不宜过长:温泉水温多在38以上,身体泡在水中,汗水不能蒸发,时间长了就可能"中暑"。而且水中的物质会对人体进行渗透,引起皮肤皱褶水肿。泡温泉时间以15—20分钟为宜,中间最好能起身1—2次。

用清水淋浴:为避免皮肤受泉水中的酸性或碱性的物质刺激,泡完温泉应立即用清水淋浴。

此外,需要提醒的是,并非每个老年人都可以泡温泉。患有心脑血管疾病、肺气肿、贫血和皮肤过敏的老年朋友不宜泡温泉;糖尿病患者不宜长时间泡温泉。年龄较大的老人(75岁以上)原则上也应该避免泡温泉。

想要登高 先问问膝盖行不行

金秋十月是北京最美的季节,登山远眺更是人们最喜爱的健身方式。然而,因为运动不当,各大医院的骨科门诊总是能看到很多关节受损的患者,有些严重者甚至需要手术。

北京大学人民医院骨科副主任医师姜军、解放军第309医院康复医学科主任黄振俊等专家提醒,作为一种积极的健身方式,登山能有效地锻炼身体各个器官的功能,但在运动前一定要热身,充分地打开关节、舒展身体,让人体迅速进入"运动模式"。这样,人的灵活性、柔韧性才能更好,运动损伤相对不易发生。

登山看似运动量不是很大,但是如果没有适当保护,而且动作不正确的话,就会使关节不断承受外力,反复摩擦,最终导致受伤。

膝关节是人体最大、构造最复杂,损伤机会较多的关节。人在登山时膝关节弯曲会负担全身的重量,尤其在下山时,软骨面之间的受力强度可达自身体重的3至6倍。经常进行登山这样需要屈膝的运动就可能会给膝关节带来太大的压力。

解放军第309医院康复医学科主任黄振俊提醒,登山能有效地锻炼身体各个器官的功能,但是年龄在40岁以上的人应避免过多地登山或爬坡运动,以保护膝关节,防止膝关节半月板的损伤。

中国中医科学院养生保健研究中心副主任医师吉军介绍,登山之所以损伤膝关节,主要是其运动方式引发的。普通人登山虽然步履缓慢,但攀登过程运动强度不小,对骨骼的刺激比较大,对膝关节的压力也会增大。尤其是中老年人年龄大,骨质流失较多,一旦磨损,几乎无法恢复。许多中老年朋友登山后,感到膝关节发胀、疼痛,就是这个原因。

不仅如此,下山时人们往往比较疲劳,下肢乏力,无法有效地控制下肢肌肉,因而很容易引发膝关节损伤。

建议登山时配带一副轻便的越野手杖进行辅助攀登,利用越野手杖可大大降低行进过程中对膝关节的磨损。平时关节不太好的人应当避免选择登山和以上球类项目作为长期的健身项目,特别是对于中老年人而言,尽量选择那些轻柔和安全有效的健身项目,这样才能达到强身健体的目的。