

本期关注

坐着专列游中国

曹虹

恰逢春光好，华夏大地上，一辆辆列车纵横穿越，天涯变咫尺，诗和远方就在眼前。近期，多地纷纷开行旅游专列，为游客提供安全便捷、温馨舒适的旅行新方式，助力旅游市场持续回暖。

多地开启旅游专列

马蜂窝旅游研究院院长冯饶说，近期的旅游专列多安排符合季节特点的踏春游、赏花游，开行“春游专列”“赏花动车”。

近日，428名游客登上北京至黄山Y61次专列，前往江西赣州、福建泰宁、安徽黄山等地，开启赏春之旅。

从哈尔滨开往深圳的Y64次“港澳”旅游专列日前发车，538名游客开启了16天的旅程，列车途经江西、广东、香港、澳门等地。

满载523名游客的Y936次旅游专列从乌鲁木齐站驶出，开启为期11天的环塔克拉玛干沙漠之旅。列车途经库车、喀什、和田、若羌和库尔勒等多个旅游景区。

满载472名旅客的Y591次定制服务列车从西安开往蒲城，开启一趟浪漫的梨花之旅。这是中国铁路西安局集团有限公司今年开行的首趟梨花赏春旅游专列。

特色鲜明优势明显

旅游专列受到广大中老年朋友喜欢，主要拥有以下优势特点。

1. 一线多游，性价比高。一趟火车穿越几个省份，精华景点尽收眼底，且价格实惠，游览全面。

2. 舒适安全。旅游专列火车慢游，不赶路，和同龄人一起游玩，有共同话题。

火车在中间站点没有其他人上下，省心而安全；专列配备随团保健医生、专列总指挥、贴心导游、24小时客服管家温度服务。

3. 相关支持，资源保障。旅游专列是向国家铁路局申请批复的旅游包车，旅游目的地高度重视，部分地区专程接待，并指派当地优质文旅服务商全程服务。

4. 多种活动，深度体验。火车上开展丰富多彩的文化娱乐活动，目的地安排旅拍，当地特色活动，行程除了丰富的景点，更注重目的地文化和人文体验。

多条专列可供选择

专列既是交通方式，更是旅游体验。西藏、新疆、东北各地，这些无数人心中的远方，现在坐着火车就能去感受一路的美好。

A线：“藏地寻春”西藏有氧专列13日游，2998元/人起，5月17日出发。

乘列车进藏沿途饱览震撼心灵的美景，游西藏追寻心中的诗与远方，游览拉萨（布达拉宫、大昭寺、八廓街）、山南（昌珠寺、山南

博物馆、雅鲁藏布达古峡谷、雍布拉康、羊卓雍措、贡德林草原）、林芝（苯日神山、佛掌沙丘、雅尼国家湿地公园、西藏民俗村、卡定沟、尼洋阁）、青海（西宁、青海湖）等著名景观，同时还可以免费体验藏服旅拍，参加转经祈福活动，观看藏戏表演，享受专列特别赠送的林芝石锅鸡、牦牛汤锅宴两道藏式地道美食。

B线：“穿越天山”纵贯南北疆空调专列15日游，4298元/人起，5月19日出发。

游览新疆天山天池、喀纳斯、五彩滩、赛里木湖、罗布人村寨、吐鲁番、温宿大峡谷、喀什古城等著名景观。

C线：“一路向北”大东北空调专列14日游，2998元/人起，5月11日出发。

游览海拉尔（呼伦贝尔大草原、哈萨尔草原部落、成吉思汗广场、额尔古纳）、满洲里（中俄边境、俄罗斯套娃景区、国门、猛犸象公园）、哈尔滨（中央大街、太阳岛、圣索菲亚教堂）、漠河（北极村、中华北陆碑）、秦皇岛（山海关、老龙头、北戴河、奥体公园、海滨浴场）、吉林（敦化大关东文化园、二道长白山、天山天池）、沈阳（沈阳故宫、九一八纪念馆、少帅府）、丹东（抗美援朝纪念馆、鸭绿江、安东老街）。

（《快乐老人报》）

温馨提示

三类老人容易走失

最近，河北张家口一位七旬老人走失，幸被派出所民警找回。

哪些老人易走失？河北省张家口市桥东公安分局民警根据多年的接警经验介绍，患有老年痴呆等疾病；年纪大，记性不好；突然来到陌生环境的这三类老人容易发生走失。有以上情况的家庭要格外注意，尽量不要让老人独自外出，若需外出，要为老人配备好手机，并提前教会他们接打电话等基本功能，最好在有老年痴呆的老人衣服内放个GPS定位器；另外，老人最好有专人看护，让他们熟悉家周边环境及一些标志性建筑物，陪同老人外出尤其到人多密集的地方，与他们约定走散后在原地等待，不要到处乱走。

一旦家有老人不慎走失，要第一时间报警；可带老人近照到小区附近，老人经常活动的地方，或走失地点寻找；此外，也可借助朋友圈、微信群、媒体等手段寻人。

（《张家口晚报》）

基础疾病易引发跌倒

广东广州的黎先生喝完早茶后在回家的路上跌倒，好心的路人帮他拨打120，随后他被送到医院。检查发现，黎先生患有严重的慢性心律失常，医生为他进行手术，安装了永久心脏起搏器。除了外部环境因素，老年人摔倒还有哪些自身原因呢？

广东省中医院大德路总院重症医学科主治医师尹鑫结合近年案例，总结了以下几种容易引发跌倒的基础疾病。

脑血管疾病 最常见的为短暂性脑缺血发作，发作时间5分钟~20分钟，可反复发作，但24小时内完全恢复，无后遗症。此外，脑卒中和其他神经系统疾病，包括帕金森病、阿尔茨海默症等，都是造成老人跌倒的常见原因。

下肢关节、血管、肌肉相关疾病 骨关节炎是老人跌倒的重要原因之一；下肢动脉硬化、肌少症或下肢肌肉衰弱，也容易造成跌倒。

心血管疾病 心律失常、心衰、房颤、体位性低血压、服用降压药物和降糖药物，这些都容易导致跌倒。

内耳疾病 耳源性眩晕、美尼尔氏综合征、耳迷路炎、前庭神经炎等病也会导致患者摔倒。

（《信息时报》）

医生提醒

对付帕金森病 中医是一把好手

◆ 中医药对帕金森病的作用

浙江省中青年名中医、裘昌林国医名师工作室负责人张丽萍表示，众所周知，中药和西药治疗各有长处，西药改善帕金森病运动症状更胜一筹，但长期服用左旋多巴制剂可出现疗效递减或异动症等副作用，中医中药更注重整体调护，此时如中医中药介入，中西医协同可以起到增效减副的作用。而帕金森病的非运动症状，如嗅觉减退、睡眠障碍、情绪障碍、便秘、出汗等，时时刻刻影响着患者的生活质量。目前西医治疗比较棘手，而中医恰恰在这一方面有独到优势。

◆ 用敛汗方法解决多汗问题

有一些帕金森病患者出汗量很大，张丽萍曾经遇到一位患者，每天要换好几套内衣。这类人往往因为津液大量丢失，舌苔偏红。她表示，目前认为，多汗是帕金森病人自主神经功能障碍的表现，可发生于病程中任意阶段，与病程长短无关。因为治疗方法有限，使得患者深受其苦。

中医用敛汗的方法解决这一症状。张丽萍认为，帕金森病合并汗证的辨证仍强调抓住主要矛盾，颤证总体病机是肝肾不足，其中以阴虚为主，而“津血同源”“汗血同源”，颤证患者其本是阴虚，合并汗证不足为奇，同时两者互为影响，因此有效治疗汗证，保存津液对于颤证非常重要。治疗时，予以益气、养阴、补血、调和营卫，适当加用麻

黄根、浮小麦、糯稻根、五味子、瘪桃干、牡蛎等固涩敛汗之品。

◆ 中西合璧增效降副

72岁的陈大伯有6年帕金森病史，长期服用多种西药治疗。最近两年，他的病情逐渐加重，每年到了这个时节，睡眠障碍、便秘的情况就特别严重。夜里睡觉时，陈大伯常说梦话、叫喊，还会动手打身边的老伴，家人不堪其扰，陈大伯自己也很无奈。顽固性便秘早在诊断帕金森病之前就存在了，服用西药后便秘更加明显，有时候一周都解不出大便，用开塞露也只是救急，陈大伯十分痛苦。

“从中医角度讲，帕金森病患者多数是肝肾阴虚导致津液匮乏，好比是湖里的水，水少了船就搁浅走不动，此时我们通常会用滋阴润肠通便的方法，也就是增加肠道内的水分，让水‘满’起来，船就自然划得畅快。”张丽萍介绍，帕金森病多为老年人所患，老年人或真阳亏损，温煦无权，阴邪凝结；或阴亏血燥，大肠液枯，无力行舟，多以虚证为主，结合帕金森病的肝肾阴虚特点，以阴虚便秘最为常见，治疗时以补虚为主。

对于顽固性便秘，再加一味桔梗，张丽萍认为，“肺与大肠相表里”，桔梗归肺经，开宣肺气而通大便，实乃“提壶揭盖”，寓意巧妙。

此外，张丽萍提醒这些患者注重饮食合理，多吃粗纤维食物，并养成按时排便的好习惯，有利于肠道功能的恢复。

（《浙江老年报》）



4月11日是第27个世界帕金森病日，主题是“关注心理健康，全面全程管理”。传统中医认为，人与自然相应，自然界的气候变化会影响到人的精神状态或使一些疾病产生波动，比如，春季易发的帕金森病。帕金森病属中医颤病范畴，病因病机与“肝”“风”密切相关。春天在五行中属木，而人体的五脏之中肝也是属木性，因而春气通肝，春天肝气旺盛而升发。此时节，体内肝气处于极其旺盛状态，清明多风，外风引动内风，肝风内动，易诱发眩晕、头痛、震颤等疾病。

◆ 帕金森病又叫“颤病”

关于帕金森病，我国古代就有相关记载。明朝孙一奎的《赤水玄珠》中记载：“颤振者，人病手足摇动，如抖擞之状，筋脉约束不住，而莫能任持，风之象也。”这与帕金森病的震颤相吻合。王肯堂《证治准绳》中指出：“此病壮年鲜有，中年以后乃有之，老年尤多。夫老年阴血不足，少水不能制盛火，极为难治。”说明该病治疗较为棘手。

《素问·至真要大论》指出，“诸风掉眩，皆属于肝”“诸暴强直，皆属于风”，这两句经典从中医角度，高度概括了帕金森病的发病机制。在脏属肝，病理因素属风，肝风内动，筋脉失养是颤证最基本病机。

老来乐

20万字晒旅游养老

黑龙江大庆73岁的张俊芝、76岁的徐国兴夫妇俩11次自驾去山东，游遍了大半个中国，去过几十个国家。张俊芝用20万字记录下100多件难忘的事。

“这些照片都是我老伴拍的，还有好多存在手机里，这本是去国外拍的，这本是在国内旅游时照的。”张俊芝拿着相册说。夫妇俩爱读书、看报，喜欢旅游，上班时趁假期游玩，退休后，两人买车开启了自驾养老模式。

2012年，俩人去美国，2019年去俄罗斯，先后去了几十个国家；2013年去台湾，2015到桂林、满洲里、呼伦贝尔、绥芬河等地。先后11次自驾至山东威海，2019年驱车去南京的弟弟家、伊春的妹妹家。

“2000年退休后，我开始写作，出版了《人生的瞬间》这本书。”张俊芝说，自己会继续旅游，走一路写一路，和更多人分享自己的故事。

（《大庆日报》）