

株洲望云体育新城
ZHUSHOU WANGYUN FANGDICHAN

浓情中秋 欢度国庆

望云送豪礼 特价购好房
最高优惠400元
每日仅限10套 错过不再

活动时间: 2017年10月1日-8日

财富热线 0731-2285 2222

项目地址 株洲大道与湘山路交汇处(红星美凯龙正对面) | 开发商 株洲市望云房地产开发有限公司

● 荐书

《街头巷尾:十九世纪中国人的市井生活》

领读文化 整理,九州出版社 2017年8月

全书整理自一组绘于19世纪的中国外销画,作者已不可考。外销画是18世纪出现在广东地区的一种画作,多表现中国的自然景观、风土人情以及日常生活,是当时西方人了解中国的重要媒介之一。后来因为摄影技术的发展,逐渐退出了历史舞台。全书共选择了140多幅描绘当时社会生活场景及各行业人物的图画,分为“玩物杂耍”“民风民俗”“行业生计”3个部分,再现了19世纪中国人的日常市井生活状态。

● 新知

新式电动助力轮椅,侧倾道路也能直线行驶

日本雅马哈发动机公司日前向媒体披露了世界首款搭载电动助力侧倾控制系统的轮椅,这款轮椅即使在侧倾的道路上也能够保持直线行驶。

普通轮椅行驶在侧倾的道路上时,倾斜会导致产生一个作用在轮椅上的扭矩,轮椅行驶的轨迹就会朝倾斜的方向弯曲,而雅马哈和东京大学研究人员共同研发的侧倾控制系统能根据乘坐者转动轮椅双轮力量的大小以及行驶中轮子转动的圈数等计算并生成一个起抵消作用的扭矩,从而使轮椅保持直线前进。

在发布会现场的演示中,当未启动侧倾控制系统的时候,坐在轮椅上的模特虽然努力试图调整轮椅,轮椅依然很快偏离了前进方向。而启动侧倾控制系统后,模特轻轻拨动轮子,之后双手脱离,轮椅在这个4度侧倾的道路上笔直前进。

老年人国庆出游应注意什么?



▲资料图

随着社会老龄化,老年人的出游意识逐渐增强,“银发一族”已经成为旅游市场一支不容小觑的主力军。与年轻人的说走就走相比,老年人出游没那么轻松,要注意的事项还真不少!为此,我们列出了老人出游必备的“锦囊妙计”,保证让老年人国庆期间玩得开心,儿女放心。

◎ 吃好住好别太省

老年人要特别注意个人卫生和饮食卫生,外出时最好自备餐具和水杯,饮食一定要有节制,对各地的风味小吃,一次不宜吃太多,以免引起消化不良等。老年人在旅途中饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜水果,不食心里没底的食品和饮料,不食未经煮熟的海鲜野味。

住宿要选择舒适安静的地方,不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间,以免影响

睡眠,致体力不支,或诱发疾病。建议选择2~4人间,与旅伴在一个房间,便于照顾。每晚睡前用热水泡脚,睡时将小腿和脚稍垫高,以防下肢水肿。

有的老人不服老,精神可嘉,但体力已随年龄增大而日渐衰退。最理想的是老人与比较年轻的人结伴同行,这样彼此之间可以有个照应。

◎ 随身携带常用药

旅行前,老年人最好进行一次全面的身体检查,尤其是高血压、糖尿病等患者要控制好病情,征得医生的同意后再出游。如果是跟团游,老年团一般都配备随行保健医生和基本医疗设备,如途中感觉身体不适,要及时向随行保健医生说明状况。子女可制作老人的个人资料卡让其随身携带,写上简单病史及家人的联系电话等,如途中犯病可减少诊断时间。此外,还要给老人买一份医疗保险,因为旅行团一般只包含人身意外保险。

老人出行随身携带的药品包括两类,一些是防治慢性病的药,如患有高血压病、糖尿病、冠心病者,出游时尽管无症状表现,但也要有备无患,带些必要的药品。二是一些防止晕车、晕船和止泻、消炎或通便药。

◎ 携带衣服要适当

秋天很多地方早午晚温差较大,老年人机体免疫与抗病能力下降,应随气候变化及时增减衣服,防止受凉感冒。所以要多带些轻便、保暖的衣服,便于增减和替换。

◎ 旅游时间要适度

无论是跟团游还是自助游,老年人出门旅游一定不能太累,要注意量力而行。比如,老年人腿脚不利索,就不宜游山,而是应该选择园林、古迹等休闲类旅游。在游览安排上要尽量做到休闲轻松,行程中不要有刺激性的项目,比如漂流等。

“老年团”一般是行程比较慢,同样的游览内容,常规团是5天,老年团就要6至7天。千万不要抱着多玩多游览才算值的

心理而选择走马观花的线路,“急行军”团对老年人的健康不利。如果是长途旅行,尽量选择乘坐飞机,若是乘坐火车则最好选择卧铺。

一般以一星期为宜。这是因为旅游时间过长,体力消耗过多,对身体健康反而不利,这就需要“适可而止”。

此外,旅游途中还应妥善保管好财物,注意饮食卫生,睡眠时间充足等。

◎ 防骗防托防假货

老年人旅行要特别留意可能遇到的购物陷阱,小心假冒伪劣商品及价格欺诈。不要听信“机会仅此一次”,“过了这村就没这店”,“多年不遇的巨大优惠”,要拿出平时买菜的精神,多几个心眼,时刻

提醒自己:“天上不会掉馅饼!这世界上有一种人叫做托儿,还有一种人是卖假货的!”一旦发现问题,应该及时向旅行社反映,并向当地旅游主管部门投诉。
(晚报综合)

适合老人旅游的地方推荐

在国内,只有儿女都成立了家庭稳定以后,老人才开始考虑自己。操劳了大半辈子,也该趁身体硬朗时充实一下自己的生活,多出去走走,留下幸福的身影。老人出去旅游考虑的因素比较多,究竟国内适合老人旅游的地方有哪些呢?

1 海南三亚

海南三亚是我国唯一的一个地处浓厚热带海洋性气候城市,据统计,三亚每立方米空气中含有1000个负氧离子,可谓天然氧吧,空气质量全国第一,世界第二。许多患有老年性疾病的老人到这里散心旅游,病情都得到缓解。

2 广西北海

北海气候温和,年平均温度23摄氏度,冬无严寒、夏无酷暑,特别是空气中负氧离子含量高出内地50-100倍,绝对是老人康复、疗养的最佳选择。

3 厦门鼓浪屿

“城在海上,海在城中”,厦门,一座风姿绰约的“海上花园”,四季如春,可以说是全国环境最好的城市之一。带着父母或者爷爷奶奶来厦门,在鼓浪屿上度过一个悠闲下午,呼吸下清新的空气,身心都可以得到放松。

4 青岛

青岛素有“东方瑞士”之美誉。凡是来青岛旅游观光的中外人士,无不为青岛的浪漫海滨所感染和陶醉。带上爸妈到这里,游泳赶海,晒日光浴,或者去青岛奥林匹克帆船中心看看08年奥运会帆船比赛的一些展品,都不失为一种休闲度假方式。

5 成都青城山

青城山-都江堰景区,2007年被评为“中国老年人最喜爱的旅游目的地”。青城山空气新鲜,非常适合老年人前往游玩。这里有老年精修养生节,在自然气息中颐养身心,体验深厚的道教和养生文化。

6 桂林大圩古镇

桂林清秀的山水,最适合长者回归大自然和放松身心;结伴游览已有千年历史的大圩古镇,欣赏清代徽派建筑风格的青砖、青瓦楼房,在青石板路大街上漫步,怀旧风十足,很适合知性长者;桂林的农家美食和清新空气,对久居都市的长者都有着巨大吸引力。

7 云南

云南冬暖夏凉,四季如春。昆明、大理、丽江、香格里拉都是不错的去处。在丽江品纳西风情,或去看元阳梯田的壮丽等,赏尽世外桃源美景。在这里和父辈们一起享受慢时光,或者去大昭寺晒晒太阳,都会是非常难忘的旅游经历。

8 北京

北京不仅是儿时小学课本上的“天安门”,更是父辈们精神上最牵挂和向往的地方。北京,给那个时代的人心里烙下了最特殊的印记。去北京天安门看望毛主席,去故宫领略浩荡的皇家气派,如果爸妈腿脚好的,还可以带着他们一起爬长城,有生之年做回好汉。

9 西安

如果爸妈属于对历史文化十分感兴趣的知性派,可以带他们游览西安。西安,华夏文明的发源地,世界四大文明古都之一,历史悠久,文化积淀厚重。西安周围有120多座帝王陵墓,有着“天然历史博物馆”的美誉;兵马俑坑被誉为“世界第八大奇迹”;古城墙也是至今世界上保存最完整、规模最大的古城墙遗址。

