

壮美背后是“步步惊心”

我是来自杭州的游客,近日有幸游览了重庆武隆与涪陵的绝世奇景——武隆天坑与武陵山大裂谷。喀斯特地貌的鬼斧神工令人叹为观止。重庆当地旅游公司的冯导冒雨全程陪同,尽心尽责,值得点赞。

然而壮美归来,我的心情颇为复杂。在蜿蜒崎岖的山道上,我看到了太多气喘吁吁、步履蹒跚的老人,甚至听到了一位膝盖旧伤复发的老者痛苦的呻吟。因此,我深感有责任向老年朋友们发出郑重提醒:这条线上的“美景”与“险途”并存,徒步上下山对老年人体力和膝盖是极大的考验。

先说亲身感受。武隆天坑,景色震撼无比,但这美景是“走”出来的。游客乘电梯下至坑底仅是开始,全程步行约2至3小时,进出天坑的通道多为上下坡台阶,对膝关节磨损极大。武陵山大裂谷情况更为严峻,全程步行长达4至5公里,核心的“青天峡地缝”等精华段必须靠双腿丈量,道路湿滑、台阶高低不一。我亲眼看到一位老大爷每下一

级台阶都疼得龇牙咧嘴,他的老伴在旁边急得直掉眼泪。

我写此文绝非危言耸听。连续3至5小时的山路步行对老年人意味着:体力透支,极易诱发心脑血管意外;膝关节损伤,下台阶时膝盖承受压力是体重的数倍,可能加重半月板损伤或滑膜炎急性发作;摔倒风险,老年人平衡能力下降,极易扭伤或骨折。

因此建议旅行社和景区,在行程介绍中,要用醒目字体标注“该线路需长时间山路步行,不适合患有严重膝关节病、心脏病及高龄体弱者”,并完善辅助服务。

对老年朋友,请量力而行,出发前咨询医生,若平时走路膝盖就疼或爬楼梯就喘,请果断放弃。装备务必专业:防滑登山鞋、两根登山杖、护膝。控制节奏,多休息。随身携带急救药品。

请记住:在生命和健康面前,所有的“此生必去”都可以让步。不要让满怀期待的旅行变成身体的灾难。

胡云峰



浙江老年报“诗文·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



春江花月夜

春江水暖泛粼波, 潋滟流光映素娥。
两岸灯花添锦绣, 一轮璧月照婆娑。
夜阑风细涟漪漾, 星耀云悠欸乃歌。
美景良辰谁与共, 游船载梦醉心河。

傅瑜

江南四月天

拂堤杨柳共云烟, 最美人间四月天。
几处衔泥飞社燕, 谁家唤雨沃桑田。
一川新绿浮波阔, 满地残红映日妍。
莫叹芳菲春欲尽, 吟诗把酒趁年华。

陈多维

20个健康服务名额先到先得

杭州国投健康长者公寓打造“嵌入式”中医服务

如何让优质的医疗资源走进社区、融入生活? 4月14日、16日,杭州国投健康长者公寓“富春·品医阁”,通过一场惠民活动,给出答案。

作为公寓下设的国投健康富阳护理院中医特色科室,富春·品医阁以“社区养生会客厅”为定位,将中医服务嵌入居民生活,成为医养结合的重要实践窗口。

资源下沉 构建一刻钟健康服务圈

富春·品医阁依托护理院医疗资源,打造居民家门口的“中医驿站”。健康服务活动期间,中医专家们为市民提供体质辨识、慢病调理、春季养生指导等全方位服务,科普“春捂秋冻”的穿衣原则,推荐祛湿食谱,教授保健穴位按摩方法。

这种“嵌入式”的服务模式,有效解决了群众看中医

难、看专家远的问题,极大地提升了医疗服务的可及性。

文化赋能 推动中医药“生活化”转型

如何让中医药文化“活”起来? 富春·品医阁给出的策略是:体验与互动。

活动现场设置了养生茶饮品鉴、串珠手作、健康宣讲等多个互动板块。医师们摒弃了照本宣科的科普形式,转而采用“围炉夜话”式的交流,与居民围坐在一起聊春日养生。

从一杯祛湿茶的制作,到一串珠链的编织,中医药文化以一种润物细无声的方式,渗透进市民的日常生活,让健康理念在指尖的律动中悄然生根。

机构辐射 激活基层健康治理效能

此次活动是杭州国投健康长者公寓在“医养结合”领



活动现场,医生为居民把脉

域的一次深度探索。

通过富春·品医阁这一设在公寓内的专业窗口,国投健康富阳护理院成功将机构内的优质医疗资源向社会辐射,实现了“机构资源社会化”的无缝衔接。这种模式不仅增强了市民的健康获得感,也为构建多元化、多层次的养老服务体系提供了可复制的经验。

未来,富春·品医阁将继续

续发挥“养生会客厅”作用,持续推动中医药服务面向社会、面向所有有需要的人,让传统医学的智慧在现代健康治理中焕发新的生机。

通讯员 唐佩 记者 林乐雨

富春·品医阁为大家准备了专属暖心福利:限量发放20个健康服务名额,先到先得。如需了解更多详情,请致电本版左上角电话。