



老人春节出游需提前「备课」

春节正值寒冬季节，老人出游只有提前做好准备，方能玩得尽兴、安全、舒心。那么如何备好课呢？应当注意以下几个方面：

计划攻略 结合自己的年龄、身体状况、感兴趣的景点及饮食、住宿条件把攻略做得越仔细越好。有什么疑问，能到什么，看不到什么，想看到什么，花时间上网查查，或者买本书看看。

选择地点 除了选择感兴趣的地方外，还要考虑目的地的气候、地理条件、舒适度等。城市游比乡村游、山地游的条件更好，会更适合老年人参加。住宿条件不求奢华，但求舒适安静。不要图省钱住阴暗、拥挤的房间，以免影响睡眠质量。

旅行服务 如果您选择自驾游，需要及时关注旅途所经地区交管部门发布的交通预警。同时，自驾车出游还要提前给车辆做一次全面维护和保养，确保车况良好。倘若您选择跟随旅行社游玩，可提前登录旅游部门官网，查看旅行提示或进行咨询，并选择正规旅行社。报名时必须对合同条款有详尽的了解。

关注气候条件 冬季如果在寒冷的环境中逗留时间过长，不仅皮肤会受到损伤，还有可能引起心脑血管疾病的发作。

因此，在寒冬季节旅游，遇到冰、雪、雨、雾、大风等恶劣天气，一定要尽量缩短户外活动的时间，对于体弱多病者来说更要注意。

购物陷阱 老年人防范意识相对薄弱，容易陷入土特产等旅游产品的购物陷阱。因此，要保持理性购物。

避免过劳 老年人长途旅行，最好坐卧铺或飞机，攀山登高要量力而行。若出现头昏、头痛或心跳异常时，应就地休息或就医。另外，对老年人来说，旅游意味着要打破平日里早睡早起、午睡等习惯，如果安排过于紧密的行程，明显不适合老年人。

饮食卫生 旅游时体力消耗较大，要选择营养丰富、新鲜卫生的清淡饮食，少吃生冷食品，适当吃些水果，防止便秘。注重饮食要热、菜肴要淡、食物要杂、饭菜要软。

文明出游 出行前了解一下当地的风俗习惯，自觉遵守当地习俗，注意举止文明，规范自己的言行。（王令）

鱼和海鲜

鱼和海鲜的营养丰富，也是大肠杆菌繁殖的温床。所以，把剩鱼或海鲜带回家后必须彻底加热，还应另加些酒和葱、姜等作料，不仅能保鲜，还有一定的杀菌作用。

蔬菜

这类食品不宜打包，因为烧熟的蔬菜含有亚硝酸盐。过夜的蔬菜经一夜盐渍，亚硝酸盐含量还会进一步增加。

主食

主食易被细菌污染，细菌的毒素即使经高温加热也不易分解破坏，所以，淀粉类食品最好在4小时内食完，以不隔夜为宜，早剩午吃，午剩晚吃。否则，即使从外观看，食物并未腐败变质，也

不可食用。

注意事项

1. 凉拌食物由于烹调后已放置一段时间，不适于打包。
2. 打包的菜看要迅速放在冰箱中，而且应尽快食用。
3. 打包熟食进入冰箱前须凉透，否则食物带人的热气引起水蒸气凝集，能促使霉菌生长，导致整个冰箱内食品发生霉变。
4. 冰箱中放置的打包食品取出后必须回锅，因冰箱内的温度不能彻底杀灭微生物。（包宇）



德州扒鸡

材料：鸡1只（1000克左右），口蘑5克，姜5克，酱油150克，精盐25克，花生油1500克（实耗100克），五香药料5克（丁香，砂仁，草果，白芷，大茴香组成）。

做法：1、活鸡宰杀褪毛，取出内脏，清水洗净。将鸡的左翅自脖下刀口插入，使翅尖由嘴内侧伸出，别在鸡背上；将鸡的右翅也别在鸡背上。再把腿骨用刀背轻轻砸断并起交叉，将两爪塞入鸡腹内，晾干水分。

2、饴糖加清水50克调匀地

抹在鸡身上。炒锅烧热加油至八成热，将鸡入油炸至金黄色捞出，沥干油。

3、锅内加清水（以淹没鸡为度），把炸好的鸡放入锅，加五香药料（用布包扎好），生姜、精盐、口蘑、酱油。旺火烧沸，撇去浮沫，移微火上焖煮半小时，至鸡酥烂时即可。捞鸡时注意保持鸡皮不破，整鸡不碎。

（国信）



小儿肺炎咳嗽方

【处方】荆芥5g，甘草5g，川贝母5g，桔梗3g，紫苏叶5g，杏仁（炒）4g，生石膏7g。

【制用】本方适用于1—5岁小儿。每日1剂，水煎服。煎药时，取凉水500毫升，加生姜2片，浸泡药内30分钟，煎取药液60毫升。第二次煎药加凉水250毫升，煎取药液60毫升，将两次

药液合在一起，分3次温服。

【功能】宣肺解表，清热止咳。

【主治】小儿支气管肺炎。

症见：发热，咳嗽，有痰或无痰，咽部赤红，舌苔白厚，舌质红。（白城市中医药老科协：王文卿）



每周一方

血栓有八大帮凶

久坐 这包括乘坐飞机旅行、驾车或乘车、长时间在电脑前工作等。专家建议，最好每隔30~40分钟就站起来走动一下，这样可以利用腿部肌肉的运动，帮助静脉血液流动。此外，弯曲和伸展双脚也能起到类似作用。

心律不齐 调查发现，长期心律不齐会增大血栓的风险。常见的如心房颤动，它会增加患者心脏上腔形成血栓的风险。

腿部血管损伤 腿部遭受任何重大创伤都有可能让血管受伤，导致血栓的形成。此外，有研究表明，大型外科手术（尤其手术涉及髋部、下腹部和腿部）会增加深静脉血栓形成的风险，这是因为它会让患者暂时性无法移动身体。

家族史 有些人因患遗传病（莱顿突变，即第五凝血因子基因突变）而更易患上血栓。其他一些遗传性疾病如异常纤维蛋白原血症、蛋白C缺乏等也会让血栓风险增高。

衰老 尽管血栓会发生在任何年龄，但年龄越大，其风险越高。60岁以上的人患血栓概率会大大升高。（田鹤）

冬季保湿容易忽略的部位



眉心 症状：脱皮

我们通常在涂抹面霜时都会避开眼周，但别忽略了眉心和眉毛。

耳后 症状：紧绷

在做好面部保养后，在耳后涂抹上保湿霜，配合双手轻柔按摩，还有助于舒缓紧张的神经。

鼻子 症状：脱皮、发红、瘙痒

鼻子是全身皮脂腺最密集的部位，感觉出油太多的话，就单独涂抹比面部保养更清爽的面霜。

眼角 症状：起皱

适合自己的眼霜必不可少，并用双手无名指加以轻轻按摩，无名指的力度最适合按摩眼部。每周做一次眼膜。

颈脖 症状：粗糙

按照由下而上的手法，选择专用的颈霜轻轻按摩颈部，有效抑制肌肤松弛和产生颈纹。尤其在冬季，坚持颈部按摩不仅能舒缓疲劳，还可以帮助促进颈部血液循环、紧肤。（于美）



美容时尚