

消暑度假受老人热捧

冬季到温暖的南方躲避严寒,夏日到清凉的地方蛰伏避暑,这是候鸟生活的方式。而今夏,李老太和老伴就如候鸟一样,呼朋引伴到四明山消暑度夏。来到四明山实地考察,让他们意外的是,四明山几处度假村外的公路上,随处可见锻炼的老人,这些候鸟族老人,正在成为夏季旅游生态链中一个重要的“市场主体”。

记者 周雁

山上的生活也多姿多彩

60多岁的洪女士和任女士是一对老姐妹,每年两个老姐妹都相约到附近山中避暑消夏。今年两户人家都来到四明山商量岗避暑。住在商量岗度假村中,老人们的生活规律健康而丰富多彩。

早晨5点半,伴着鸟鸣声起床散步,呼吸山中的负氧离子,7点半到度假山庄餐厅吃早饭。一个上午,两个老姐妹上网、看报,话家常,两个老伴则带上相机穿梭在林间捕捉大自然的景色。午休过后,四个人刚好凑成一桌麻将消磨午后时光。晚上,景区的歌舞表演开始上演,老人们搬把凳子坐在广场上,就和在社区里看纳凉晚会一样热闹。在山里,25℃到30℃的温度不用开空调,吹着习习凉风,每天吃着高山蔬菜,老人们打算2个月的酷暑都

这样度过。

选择这样过夏天的老年人并不是少数,80岁的王大爷到四明山国家森林公园度夏已连续10多个年头。每年7月老人就上山,直到9月份天气转凉才下山。

避暑一个月花费几千元

老人们很乐意为避暑投资。一来可以外出游玩解解闷,二来可在气候凉爽的地方躲过因高温而诱发的一些老年常见病。据统计,最舍得花钱去山中避暑的多为60岁以上的老人。洪女士给自己的预算是,四明山避暑一个月,老两口花费5000~6000元。

“今年上山来度假的老年人比往年多了,为此我们专门开辟了一个区域给常住的老年人。”商量岗旅游度假区总经理钱红勇告诉记者,包1个月的标间收费分为3300元、4800元、7500元和

9000元四档,现在老人选的最多的是3300元与4800元两个价位。“7月份底之前已经有50间客房,约客房总量的三分之一包给了消暑度假的老人。”钱红勇介绍,老人日常吃喝有多种选择,10元一顿的员工食堂餐,250元一桌8菜1汤套餐,或者让厨房做几样爱吃的家常菜;要吃水果,每周都有流动摊贩定期到山里来,价格和山下差不多。

■温馨提示

○如果有老年朋友想去四明山入住,一定要提前预约,或事先了解一下情况。一般提前一周左右预定合适。

○山上晚上气温低,都要穿长袖,老人和小孩,最好带上外套和棉袄。

○山上没有比较全面的医疗机构,如果老人体弱多病,最好随身带点常用药物,比如感冒药,消化、肠胃方面的药。

不可思议

法国艺术家布鲁诺·卡塔拉诺创作的隐形人系列雕塑,人物躯干中央的一大块缺失,就似隐形了一样。布鲁诺说,在他看来这代表着“世界公民”,“我12岁离开摩洛哥,我感觉在我生命中失去的某些东西,再也找不回来了,我相信很多人也有类似经历和感受”。 据中新网



生活新知

手放在心口上更容易说实话?

在各种体育盛事或者唱国歌时,我们常常看到人们将手放在心口上表示爱国。研究人员发现这一行为还能让别人觉得你值得信赖。

波兰索波特社会科学与人文学的米加·帕茹霍夫斯基和柏格丹·韦伊希茨基表示:“道德是行为和感知的显著向导,但我们认为非情绪性的姿势是诚实这一抽象概念的先行基础。”因此他们进行了四项实验验证这一观点。

研究小组让被试者评价某人相貌时,发现当被试者将手放在心口上时,更容易说实话,即使这意味着不礼貌。“与那些摆出中

性姿势的被试者相比,做出这种姿势的被试者诚实地评价了他人的吸引力,且很少作弊。”

四项研究都表明,与诚实相关的象征性姿势会增加他人对当事人所感知到的诚实程度,同时当事人自身的行为也表现得更加诚实。这些发现暗示着与抽象概念相关的身体体验会影响当事人对他人的感知以及自身复杂的行为。

此外,研究人员补充道,不同的文化传递诚实性和可信性的身体姿势可能各不相同。他们怀疑在美国举起右手,就像你在法庭上发誓会说真话一样,具有与将手放在胸口上相似的效应。

据《上海老年报》

百宝箱

数码相机怎么使用更节电

数码相机是耗电大户,如果使用不匹配的电池或不注意节省,电池就会很快耗尽。那么该如何做到正确使用和维护呢?

使用数码相机电池,以下方法可以节省电池用量:第一,尽量避免使用不必要的变焦操作;第二,避免频繁使用闪光灯;第三,在调整画面构图时最好使用光学取景器,少用LCD。因为大部分数码相机都会因开启液晶显示屏而消耗更多电力,关闭它可使电池使用时间增长两三倍;第四,尽可能少用连拍。该功能大多利用机身内置的缓存来暂时保存数码照片,如果经常使用这些缓存,所需

的电力非常多。

数码相机电池的维护也有很多学问。刚刚买回来的充电电池一般电量很低或者无电量,在使用之前应该进行充电。充电时间则取决于所用充电器电池和电压是否稳定等因素。如果是第一次使用的电池,锂电池的充电时间一定要超过6小时;镍氢电池一定要超过14小时,否则日后电池寿命会较短。

电池一般需经过数次充电/放电过程,才能达到最佳效率。在电池还有残余电量时,尽量不要重复充电,以确保电池寿命。充满后的电池很热,应待冷却后再装入相机。

据《上海老年报》

花草天地

室内养花说道多

现在,喜欢在家里养花的人越来越多。室内养花可以净化空气,调节心情,养花、浇花、赏花、品花,还可以成为茶余饭后的一种生活休闲。室内养花虽然不是一项高技术含量的工作,但其中也有很多“说道”。

总体来说,室内花卉浇水量要比室外花卉少得多。室内养花浇水主要视花卉类型、季节等不同情况而定。不同的花卉,需水量也不同,例如多肉花卉(仙人掌、霸王鞭、令箭荷花、芦荟)每周浇一次水就可以了,而观叶花卉则需要经常保持花土处于微潮状态。夏季干燥炎热,花卉需多浇一些水,而冬季浇水就要少一些。另外,浇水也要掌握时间,最好在晴朗的上午浇水,尽量少在晚间浇水。

花卉像人一样,也有“脾气”——喜光与避光。摆放室内花卉

时,必须要充分考虑花卉的特性。比如仙客来、金鱼草、米兰、茉莉等喜光的花卉,摆放时就要放在光照充足或阳光照射到的地方;而麦冬、吉祥草、石蒜、万年青、一叶兰、兰花、虎耳草等比较耐阴的花卉,就要摆放在阳光照射不到的地方。

室内养花品种选择很重要,如果品种选择不好的话,不但收不到“花香养人”的作用,相反倒会起到伤人、害人的作用。比如蔷薇、郁金香、兰花、丁香等花卉散发的香味,可使人神经松弛、解除身心疲劳,消除烦躁,且有清热祛风、清肝明目的作用。菊花、腊梅、百里香、茉莉、米兰、桂花、紫薇、月季、玫瑰等,能吸收室内有毒气体,起到净化空气的作用。而紫丁香、风信子、凌霄花、夹竹桃、水仙花、仙人掌、仙人球等花卉,就不适合在室内养,因为它们的花粉很容易使人致病,误食后甚至有生命危险。 据新民网

自助游遍27省,带孙游了15省

家住苏州工业园区高尔夫花园的刘松烈和潘素琴,虽已年过六旬,但玩心不老。6年前,他们决定用脚丈量天下、游遍中国,后来更带着3岁半的孙子一起走。至今两夫妻已携手走了27个省,6岁的孙子也已游了15个省。

不跟团,独自制定计划

“第一次旅行是6年前去云南,玩了28天。”刘松烈和潘素琴出游从不跟团,也不找导游,刘松烈说:“工作时不自由,现在对自由的要求很高。”

刘松烈回忆,2010年两人在云南跟过一次团,心想就跟一天看看,毕竟便宜且省心。但跟了半天,发现导游一直带着游客在逛店,且一直在强调一定要在什么时间到达什么地点,所以半天还没到就立即退团走人,也不管交了一天的团费。

他们制定了旅行计划:一年做2~3次的长途游,每次长达1个月左右,剩下的时间用来自我修整,为下次出行做准备,或作周边两三天的短途游。每次出发前,刘松烈都会定好路线,做各种功课,上网查景点、找美食、订房间。刘松烈现在对手机预订酒店、网上买门票非常熟悉,有时还会特别关注团购,好几次都团购到99元一晚的连锁酒店。



潘素琴祖孙3人。

带上孙子走,教他逃生法

在孙子刘子昕3岁半后,老两口决定带他一起踏上旅途。

每到一处宾馆落脚,刘松烈的第一件事都是带着孙子走一遍安全通道,看看防火门在哪,教孙子一些常用的逃生法。

虽然夫妇俩照顾孙子格外细致,但还是发生过一次意外。“大概就两分钟的时间,回头就不见踪影了。”潘素琴找不到孙子,立刻回宾馆等着,刘松烈原地待命,不一会,儿媳打来电话说孙子正在某处等人去领。原来,孙子走散后立刻意识过来,想起爷爷平时教他的“如果没带手机,要向商店服务员或

年轻情侣借手机打电话,最好是向警察叔叔求救”,当即向一个旅行团的年轻游客借了电话。事后,儿媳一如既往地信任他俩,这让他们感觉非常骄傲。

旅游不是探险,但要尽兴

6年来,夫妇俩去过很多特殊地方,沙漠、雪山,无处不到。刘松烈说:“旅游不是探险,我们早已过了探险的年纪。但在保证安全的前提下,一定要玩得尽兴。”

夫妇俩印象最深的就是爬祁连山冰川的那次经历,上山非常不顺,不知摔了多少跟头。好不容易到了冰川半山腰,天已黑了,且山上在下冰雹,下来的人都劝他们别再上去了。但夫妻俩一鼓作气,竟真的爬了上去。 据《扬子晚报》