

放弃大都市 专挑小城镇 老人避暑选择小而美



“我之前也没想到三、四线城市建得这么好，特别是一些新区，房子在硬件上比一些大城市的还先进，周边大型超市、餐饮配套也很齐全，还有一些当地的美食和景点，在这样的小城住一段时间挺好，凉快、人少、还新鲜。”这几天的“高”天热坏了不少人，有钱有闲的老年人纷纷开启了“避暑”模式。这两年，随着三、四线城市的迅速崛起，老年人选择避暑的地方，不再局限于青岛、哈尔滨、贵阳等大都市，而更愿意选择一些三、四线城市，甚至五、六线特色小城。

海边乳山： 闲暇时钓钓鱼

刘先生朋友圈发的最近一组照片是出海打鱼。自从几年前在乳山买了房，他每年的五月到十月，都是在乳山度过的，今年也不例外。刘先生介绍，乳山这边空气好，气候湿润一些，整体上比北京凉快多了，没有什么雾霾和污染。

刘先生虽然买了房子，但因为楼层比较高，他还是在楼下长租了一套两居室，一年的费用是12万元。乳山的房价一直相对平稳，一套两居室大概在27万元到30万元之间。6、7、8三个月是租房旺季，一个月要2800元左右，好的则需要4000多元，但拎包入住，被褥、床单、厨房用具都有。

乳山的整体物价比北京略便宜一点儿，有比较大型的连锁超市买日常用品。一般肉蛋奶类，刘先生在超市买；

水果、蔬菜就到当地的大集上买，新鲜味儿好，这里的贝类、养殖虾以及冷冻鱼，价格也都比较便宜。

乳山银滩有20多公里长的沙滩，比较平、比较浅，平时的晚上，刘先生经常到海边散步、吹吹海风。这里还有一个大拇指广场，晚上比较热闹，唱歌的、跳舞的都有，他偶尔也去转转。平时没事儿的时候，刘先生会到海边钓钓鱼，在海边钓鱼，不用花钱，但鱼小。他偶尔还会租一条船出海打鱼，一天费用大概在500元左右。如果去远海，需要两天，费用在1000元至1200元，这样，可以钓到比较大的鱼。

一到夏天，来乳山的北京人会比较多，大家就成了“老乡”，经常在一起聊聊天儿，有时候还会聚聚餐，所以，时间长了他也不觉得闷。

北方铁力： 夏天睡觉需要盖被子

张女士老家在哈尔滨，自从退休后，每年夏天她都回哈尔滨长住一段时间，一为看看亲戚朋友，二为避暑。但今年她和老伴没有选择哈尔滨，而是选择了离哈尔滨200多公里的小城铁力。“我觉得哈尔滨人太多，主要为图个清静。”

张女士介绍，铁力虽然是个县级市，但本身像个小镇，出租车5元起步，15元基本够在小镇上转一圈了。平时街上人也不多，不像大城市那样熙熙攘攘。在铁力租房，长租的话，一居室一个月也就五六百元。张女士租的这套精

装修一居室，家具家电齐全，3个月4000元，她自己又花了1000元，添置了简单的被褥和锅碗瓢盆儿。“这边晚上很冷，必须要盖被子。”张女士说。

到了铁力，张女士和老伴报了一个森林养生班。“铁力周边有个日月峡森林公园。到了森林里，不要说练功、锻炼，满眼的翠绿，就让人心情舒畅，神清气爽。另外，森林里的树木每天都在吸收二氧化碳，制造氧气，堪称天然氧吧，这是大城市不能比的，在里面走走，会起到‘森林浴’的养生作用。”

高原水城： 一个月游遍周边景点

“我没想到水城现在建设得这么好。水城是贵州六盘水的一个小城。六盘水夏季平均气温19.7摄氏度，气候凉爽、舒适，被中国气象学会授予‘中国凉都’称号。从六盘水市中心城区，沿沿山大街向东10多公里，有移步异景的感觉，高楼林立的繁华都市被秀美恬静的新城取代，这里就是水城的县城双水新城。”刚刚在水城住了一个月，吴先生已经成了水城的“义务宣传员”，微信群、朋友圈，不遗余力地夸水城好。

吴先生说，他来水城一个月了，周边的玉舍国家森林公园、天生湖奇锦生态旅游区、水城花嘎溶斗，他都去过了。前几天，他还体验了一把“彝族火把节”，在海坪，彝族同胞们穿着节日的盛装，或围着火堆欢快地跳起古老神秘的搭体舞、酒令舞，或畅饮水拌酒，对唱彝家

山歌。另外还有打糍粑、鞭陀表演，还可以体验彝家婚嫁等活动。

“这里的美食也很多，水城羊肉粉是一绝。这里的羊肉粉不仅没有羊膻味，还汤鲜肉嫩。烙锅也是水城的名小吃，海鲜禽畜、鸡鸭牛羊、各种蔬菜等，都可以放到锅中烙，蘸着辣椒面或者辣椒水，吃着会很香。另外，这里的酸汤鱼就更不用说了，酸汤很开胃，鱼的肉质也很鲜嫩。这里的烤豆花、烤乌洋芋和鸡蛋也很有特色……”吴先生一说起水城的吃，更是打开了话匣子。

除了这些地方，“我的很多朋友这个夏天奔赴了内蒙古赤峰的宁城，山东的海阳、荣成，还有的去了贵州安顺、桐梓。这些小城市气候、环境、舒适度都很好，真没必要挤在大城市。”吴先生很有感触地说。

专家点评： 高海拔区域成为老人避暑新选择

北京房展组委会秘书长郑向东介绍说，现在老人在选择避暑的区域上多元化了，“上山的上山，下海的下海”。这主要是因为中国的城市发展很快，一些三、四线城市的生活、医疗等配套都很齐全了，特别是高铁能到的城市。同时，这些地方大多房价便宜、人还少。

在选择上，郑向东建议，老人在挑选避暑胜地时，除了环境因素，还要重点考虑医疗条件，最好选择县级以上的城市。还要看当地的民

风、治安是不是比较好，饮食口味是否相近，这样适应起来可能会更好一点。

至于具体区域，他认为海边的葫芦岛、兴城、营口、蓬莱、威海等城市都不错。现在，避暑出现了一些新趋势，除了去海边，不少人开始考虑去海拔高的地方。“只要海拔超过1000米，基本就能达到避暑的效果，比如乌兰察布，这些地方没有潮湿的桑拿天，是老年人一个新的避暑选择。”

(李海霞)

夏季胃口差 来点芹菜粥



每到夏天，广东惠州68岁的刘女士总是胃口不好。气温上升，出汗比往常多，刘女士很疑惑：“明明有运动，为什么不觉得饿呢？”

惠州市健康饮食文化协会副会长、惠州市营养学会理事李瑞城表示，老年人脾胃虚弱，更易受天气影响，同时口渴感减退，喝水量容易不足，因此，适当吃粥喝汤有益健康。燕麦、薏仁、淮山、莲子、百合等，均有健脾开胃的效果，都很适合熬粥。但要特别注意，长期喝粥尤其只喝白粥易引发营养不良。老年朋友不妨试试这两种粥品：

● 芹菜粥

芹菜200克、粳米200克，食盐、葱、生姜、香菜等调味品适量。将芹菜洗净切成细丁备用，粳米洗净入锅加水煮，待粥八成熟时放入芹菜丁，最后放入适量调味品即可。芹菜粥含有丰富的膳食纤维，还清肝明目、解毒利水，对于头痛、眩晕者尤为适宜。

● 山药红枣糯米粥

山药100克、红枣10颗、糯米100克、白糖或冰糖适量。山药洗净削皮切块，将糯米、红枣洗净后与山药一起放入锅中，加水煮，先武火煮开再转文火，粥成时加入适量白糖或冰糖即可。山药红枣糯米粥可健脾补气、养胃和中，常服可健脾养胃。(惠日)

征集

读者朋友们，本报新推出“家有父母”版，本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目，长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解，能给中老年人的保健养生提供科学指导；如果你家中有张泛黄的老照片，愿意与我们分享它背后的故事；如果你想感怀过去，或是分享父母相濡以沫的爱情故事，欢迎读者朋友们积极参与！

参与方式：

- 1.投稿邮箱:pdswwbq@126.com
- 2.拨打晚报热线电话:4940000