

老年人出游别大意逞强

摔一个跟头花了两万元

又到了出游旺季,很多老年人有钱有闲、精力旺盛,隔三岔五地呼朋唤友、结伴同行,来一场说走就走的旅行。但老年人毕竟年纪大了,有的还有一些慢性病和旧疾,业内人士提醒老年人,在享受美景和友情的同时,要提前做好一些准备以防意外,千万别因大意和逞强导致受伤。



▲图片来自网络

“不服老”栽了大跟头

武先生年轻时就喜欢运动,曾是单位的乒乓球赛冠军,退休后天天早晨到公园锻炼,快70岁了身体一直“倍儿棒”,高血压、高血脂、糖尿病等老年人常见病都与他无缘。“很多老年人岁数大了,下楼都扶着楼梯慢慢走着,我蹬蹬就下去了。”武先生对自己的身体颇为自豪,经常到全国各地走走。有时候跟团,有时候“自由行”,每一次出行都高高兴兴。但前不久的一次意外,让他吃尽了苦头。“那次是我们同事组织去稻城和亚丁,之所以没有跟团,是听说那里适合摄影,我们想到处走走。”

和往常一样,武先生带了一些随身物品就出发了。稻城和亚丁确实很美,但武先生还没来得及好好感受,就出事儿了。住在日瓦的那个晚上,因为白天过于劳累,加上高原反应,洗澡时,武先生还没反应过来怎么回事儿,脚底一滑摔倒了。起来后,发现左侧脖子和肩膀动不了了,一碰就钻心地疼,赶紧把同事喊过来,把他扶到床上。

当地没有好一点的医院,武先生和两个同事租了一辆车,开到成都。同事帮着联系了一家三甲医院,拍完片子一看,果然是骨折了,而且旁边的筋就连着一点儿了,必须马上手术,否则筋断了,很难恢复。手术用的钢板和钢钉都是进口的,一共花了4万多元。即使武先生有医

保,他自己还花了两万元。“我这个跟头真值钱,关键是受罪,以后真不能大意了。”武先生说。

自驾游意外险些瘫痪

“最热的三伏天,我都是躺在床上过的。”余女士今年75岁,已经因为自驾游意外造成的伤病在床上躺了一个月。

余女士是位旅游爱好者,自从退休就在家闲不住。不久前,她和朋友又到内蒙古自驾游了一圈。在从木兰围场回来途中,要经过一段非常颠簸的路,全程都要使劲抓着车内的扶手。突然一个猝不及防的颠簸,坐在后座上的余女士感觉被抛到了高处又重重落下,落下的一瞬间,尾椎骨仿佛在体内嘎嘣一声,接着腰部和腿部就没有知觉了。

同行的人叫来救护车把她送到医院。经检查,余女士尾椎骨折,伤及脊柱,需要立刻手术,否则有可能瘫痪。在当地的小医院进行急救固定后,躺了一个星期,她被转送回北京的医院实施手术,之后又被要求卧床休养。“我们已经自驾游了很多地方了,谁知道在这儿出了意外。”余女士说,自己本身就有腰椎和颈椎的问题,经常在路上跑得太在意,这次想起来真的后怕。

老年出行千万别逞强

从老年人出行发生的意外情况看,不少是由于“逞强”所致。很多老年人因为年龄问题,自身可能有各种疾病,却总是不

当回事。平时规律的生活节奏一旦被旅行打破,面临的问题尤为多。在路途上,各种风险和疾病发生的概率也都会比平时大。比如过于兴奋可能导致失眠,或者引发心脑血管疾病;长途奔波导致体力透支;当地的美食可能让老人不顾身体状况而暴饮暴食。

业内人士提醒,对于解决老年人旅行中的意外,买保险是应该做的准备之一,但更多准备应该用在“预防”上。首先最好对自己的身体情况有清晰的了解,去医院咨询大夫近期可不可以到某处去游览。其次,做好安全预案,比如带好常备药品,设紧急联系人电话应对突发情况。此外,老年人在旅行中也要知道“节制”,不可过度劳累等。结伴出行,最好有人能够相互照应。

相关提示

老年人意外险只赔付一半但旅意险救援功能可救命

记者从市场了解到,由于老年人外出风险系数更高,一般老年人参团旅行社要求必须购买意外险。

在一家业内规模较大的第三方保险销售平台记者看到,各家公司的意外险种类多达十几种,但是能承保到80岁和90岁的意外险并不多。例如一款涵盖日常以及旅行中的意外险只承保到59岁。而且市面上大多数旅游意外险对于70岁以上的老人,缴纳同样的保费,保障金额却只有年轻人的一半。

在一款可承保到85岁的旅游保险中记者看到,投保须知中明确:“71岁至85周岁的被保险人,其‘意外身故及伤残’‘公共交通工具意外伤害双倍给付’和‘突发急性病身故’保险责任的保险金额为合同对应责任约定保险金额的一半。”也就是说,如果突发身故的约定责任金额为10万元,71岁以上的老年人只能赔付5万元。“并非歧视老年人,而是高龄出行的风险会比其他年龄段更高。根据保险风险精算,同样的保费,老年人赔付额度一定会更低一些。”北京一家财险公司精算部门负责人这样表示。

旅游意外险保额对于老年人来说缩水一半,还值得购买吗?答案是肯定的。意外险中的救援功能以及保险公司的就医指导,关键时刻可以救命。记者看到,市面上大多数境外意外险中,都包含一个保险公司的救援热线。拨打热线,保险公司可以提供医疗咨询、安排入院服务、紧急医疗运送及送返。如遇紧急事件,甚至可以协调当地调用直升机救援。

保险责任中的紧急医疗运送和送返服务也相当实用。根据保险责任,如果救援机构从医疗角度认为被保险人有运送必要的,保险公司则安排将被保险人送至当地或其就近地区符合治疗条件的医院。在境外时,救援机构认定为有送返必要的,则安排将被保险人送返至其在中国大陆境内的住所地或经常居住地。(傅洋 李海霞)

诗人臧克家的养生之道

臧克家是我国著名诗人和散文家,享年99岁。臧克家十分懂得养生之道,他的高寿和积极的心态、健康的生活习惯是分不开的。

热爱生活、坚持笔耕

臧克家生性乐观,他的女儿郑苏伊回忆说:“父亲给我留下最深刻的印象就是他的笑脸,他都是笑对人生。”臧克家对生活充满了激情,有的老作家年过八旬就宣布停笔,可臧克家几十年来,从未停止过诗歌和文学创作,他把坚持写作视为与病魔斗争的一种手段。

外出散步、亲近自然

除偶尔病卧在床,臧老每天清晨坚持外出散步、体操40分钟。他曾经对人说:“我能活到九旬,每天坚持散步两小时是一个重要原因。”

臧克家还常年坚持给院子里的小鸟喂食,他细心地掰碎米饭,撒在鸟儿容易看见的地方。臧克家曾对家人说,他有很多次是听着鸟鸣声酣然入睡的。

饮食调养、补益身体

饮食方面臧克家一向清淡。臧老是山东人,他喜欢吃的是“老四样”:大葱、大蒜、咸菜和花生米。他从不吃补品,烟、酒从不沾唇,对山珍海味也不喜欢。他曾经说:“自家饭菜最养人。”

如果说他的饮食有特殊之处,就是每晚要喝一碗杂粮粥。大米、小米、红豆、黑豆各抓一把,夏天加绿豆,冬天加红枣,很补益身体。(隽秀)

中老年女性吃肉太多易心衰

中老年女性要注意控制肉类摄入量,否则会增加心脏衰竭的健康风险。

美国布朗大学的研究人员调查了10万多名50岁到79岁中老年女性的蛋白质摄入量,综合了年龄、受教育程度、种族以及高血压、糖尿病、冠心病等心衰风险因素发现,与吃肉少的中老年女性相比,吃肉多的人心衰风险几乎翻了一番。

研究人员认为,过多摄入动物蛋白,会影响左心室的功能,从而容易引起心衰。而且过多摄取动物蛋白会增加体重,这也是引起心衰的风险因素之一。研究人员建议,中老年女性宜多食用蔬菜、水果、全谷物和低脂奶制品,最好少吃红肉。如果实在想吃肉类,尽量吃些不带皮的禽肉类。(晓秀)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>第2341期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p>		<h2>招聘</h2> <p>新城区三个渔夫蒸汽海鲜,招聘店长一名、主管三名,高中学历,形象好、气质佳,有管理经验者优先,工作经历2年以上,28-40岁;女性收银两名,有工作经验者优先,25-35岁;服务员若干名,18-45岁。工资面议。(此广告长期有效)</p> <p>叶师傅: 17737551303</p>		<h2>招生</h2> <p>●精讲数学速提成绩 15136923761</p> <p>●珠峰博士声乐高考 13393797837</p> <p>天使小提琴: 名师授课 电话: 15837561299(张)</p> <p>电工焊工培训考证 市电讯职业学校。电话: 2963913</p>		<h2>出租</h2> <p>出租 公园北街南段门面 约800m²,对外出租 15837510868 13071796919</p>	
<h2>A 生活资讯</h2> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p> <p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>心理咨询</p> <p>●大诚心理咨询 13937507536</p>		<h2>健康美容</h2> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内) 电话: 13849583359</p> <p>●专治鼻炎中药外用 15937507897</p> <p>●鼻炎专科无效退款 17337587239</p> <p>三色膏药治颈肩腰腿疼 乳腺增生月子病 15224814591</p>		<h2>工商代理</h2> <p>●注册、代账、商标 18737535133</p> <p>●注册代账(含个体) 15637589127</p>		<h2>招聘资讯</h2> <p>招聘</p> <p>招招二保焊工 15名,包吃住,3000-5000元。 15638689911 李 五矿口西200米</p> <p>●招聘开挖掘机司机 13849588611</p>		<h2>出售</h2> <p>出售出租</p> <p>长安大道与育英路交叉口西北侧蓝湾国际大厦四层临街商铺,共1700m²。可经营餐厅、茶社、会所等,也可办公。产权清晰,价格面议。电话: 13781800015</p>	
<h2>B 商务资讯</h2> <p>回收烟酒、虫草 17530806211</p>		<h2>C 招聘资讯</h2> <p>招聘</p> <p>●聘乐器,前台老师 13937552415</p>		<h2>D 教育资讯</h2> <p>驾校转让 建设路东段(营业中) 13782472111</p>		<h2>E 房产资讯</h2> <p>转让</p> <p>●黄棟树 70m²琴行转让 15503758521</p>		<p>●乡村别墅 200m² 20万 15249699670</p> <p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>	