



每天一万步，身体倍儿棒

75岁老人信心满满要去西藏

□记者 丁进阳

本报讯 “我今年75岁，可以乘专列去西藏吗？”昨天，市民仇先生打电话说想乘专列去西藏。他对自己的身体状况信心满满。

自西藏专列线路推出后，引起了不少市民的关注，其中也有70多岁的

老人。记者告诉仇先生，他这个年龄需要家人陪同。

不过，仇先生不甘心，他告诉记者自己的身体好得很，没有心脑血管疾病，基本不去医院，医保卡上余额一万多元，“平时外出游玩都是我独自出行，包括出国。我生活很规律，早上起来遛弯一万步，然后回家看股市浏览

新闻，下午打个小麻将，晚上喝点小酒。你是没见我，我身体和精神都很好，而且也很善于接受新事物，电脑、手机都很在行，去西藏应该没问题。你要不信，我抽空去见见你，你给我评估一下。”

73岁的市民王女士也有个西藏梦，由于担心高原反应没敢去。前几

天，王女士碰见邻居老两口，得知他们今年5月坐专列去了西藏。邻居告诉她，高原反应并没有想象中那么可怕，刚入藏的时候有点不舒服，不过很快就适应了。王女士这次下定决心去西藏。她说：“我身体没啥毛病，但年龄越来越大了，等走不成路了，再想去也去不了了。”

西藏虽美，高龄人群前往需谨慎

70岁以上老人建议由家人陪同

□记者 丁进阳

本报讯 前往西藏的旅游专列很火，不少老年人担心会有高原反应。对此业内人士认为，只要没有心脏病、高血压和呼吸系统疾病，普通人基本都能适应高反，不过，对70岁以上的老年人，还是建议家人陪同。

据我市旅游业内人士介绍，如果你身体健康、行动方便，且没有心脏病、严重高血压和哮喘病，参加西藏游是没问题的。由于人体需氧量随着年龄增长而减少，老年人的需氧量反而没有年轻人，应该更容易适应西藏的高海拔。另外，西藏游的路线一般不会安排到海拔特别高的地方，如果

实在担心高原反应，可以在进藏前一周开始服用抗高原反应药物，增强抵抗力，降低高反发生的可能。

记者也咨询了推出西藏专列的天下国旅和欢途国旅的工作人员。他们表示，原则上70岁以上的老年人需要家人陪同，并到医院做体检。根据以往发团情况，只要没有心脑血管及呼吸

疾病，一般都能适应。西藏专列游玩路线的海拔在3700米左右，途中即使偶尔海拔超过5000米也不必担心，专列上有氧气供应。另外，旅途中也会有从低海拔到高海拔的一个适应过程，等到了西藏一般就完全适应了。不过他们提醒，从游客安全考虑，70岁以上的老人最好还是由家人陪同。

暑假学游泳的青少年猛增

游泳馆负责人：是往年同期的10倍

□记者 丁进阳 文/图

本报讯 昨天上午，市区五环游泳馆的泳池边上站满了学员，培训班教练正在教授游泳动作。记者了解到，游泳池爆满的情况年年有，而游泳培训爆满的情况今年还是第一次。

“俺家孩子和她同学六七个人一周前报的名，还没排上号，估计得等到8月份才能学。”市民李女士说，学会游泳很有必要，这是一个自救的本领，今年看到郑州水灾有人失去生命，这才想起来让孩子学学游泳，没想到今年这么多人学。

市民刘先生同样在五环游泳馆给儿子报了游泳班，孩子白天有辅导课，

只能晚上学，“晚上人实在太多。报名的时候他们说我不相信，跑进去看了一下，果然如此。看样子要等这一期结束才能学。”

据市五环游泳馆有关负责人介绍，今年比较特殊，学游泳的青少年是往年同期的10倍。五环游泳馆每天安排三个游泳培训时段，即使如此依然无法满足需求，不少学员报了名，目前只能排队等候。晚上时段培训的学员更多，最高达到150人，考虑到安全和培训质量，已经无法再接纳更多人同时培训。记者从我市其他游泳馆了解到的情况也一样，几乎全都爆满。

右图：五环游泳馆门前排着长队



平顶山晚报战略合作伙伴

欢途国旅

圆梦西藏
有氧专列十二日

硬卧上铺 团期 **8月12日左右出发**
3880元起 具体时间以铁路调令为准

青海湖 布达拉宫 大昭寺 鲁朗林海 阿什贡七彩峰丛 药王山观景台 雅鲁藏布江大峡谷 苯日神山

家天下国旅

西藏之旅
有氧专列十二日

硬卧上铺 团期 **9月3日左右出发**
3799元起 具体时间以铁路调令为准

青海湖 布达拉宫 大昭寺 塔尔寺 阿什贡七彩峰丛 珞巴民族乡 雅鲁藏布江大峡谷 林芝 日喀则

环游新疆
空调专列十三日

硬卧上铺 团期 **8月3日左右出发**
3480元起 具体时间以铁路调令为准

喀纳斯湖 吐鲁番 水洞沟 金沙岛 天山天池 赛里木湖 薰衣草庄园 银川沙湖

南北疆专列
空调专列十四日

硬卧上铺 团期 **8月5日左右出发**
3999元起 具体时间以铁路调令为准

南疆(喀什 阿克苏 温宿大峡谷 帕米尔高原) 北疆(乌鲁木齐 天山天池 吐鲁番) 甘肃

活动电话：13803756292(微信同号) 4930123

报名地址：建设路西段平顶山日报社广告部二楼212室