

“银发族”错峰出游正当时

三地漫游攻略请收好

暑期已过，国庆未至，眼下正是错峰出游的好时机。近日，笔者从多家航空公司及在线旅游平台获悉，当前，国内机票价格较暑期普遍下降两至三成，部分热门目的地机票票价降至500元以下（不含税费），选择也十分丰富。如杭州至威海，9月10日出发，单程票价仅为340元（不含税）；杭州飞桂林，票价为399元（不含税）。

对于追求舒适、希望避开人潮的“银发族”而言，此时出游不仅景区人少、住宿价格较旺季下降一半以上，还能悠闲体验当地的生活节奏。

浙江湖州：喜欢安静的“银发族”可选莫干山的民宿住上一晚，轻松享受慢生活；可以漫步充满江南水乡韵味的南浔古镇，或前往莫干山在大片竹林秘境中吸氧

纳凉，傍晚时分，美丽的晚霞倒映湖中，晚上可前往衣裳街，寻觅当地特色美食。

美食：建议选择当地清淡、易消化的餐饮，如干张包、太湖三白、土鸡煲等，避免过于油腻的食物。

威海刘公岛：刘公岛森林覆盖率达87%，环境清幽，历史底蕴深厚，适合了解相关历史文化。岛上自然风光优美，素有“海上仙山”和“世外桃源”的美誉。岛内冬暖夏凉，全年平均气温在12℃左右，是避暑、度假、疗养的理想之地。岛上设有观光车，减少长时间步行，对长者十分友好。

美食：建议选择新鲜的海鲜，如清蒸鱼、煮虾等。注意适量用餐，可搭配姜醋，降低肠胃不适风险。

桂林漓江：推荐乘船游览漓江，航

程约4小时，船上有空调、座椅及洗手间，无需下船即可观赏20元人民币背景实景。还可以逛逛阳朔西街，历经1400多年，是阳朔最古老最繁华的街道之一。

美食：阳朔西街的桂花糕、糍粑、松花糖都可一试，也可作为伴手礼，带给亲朋好友。

出行小贴士

提前查询景区开放时间，避免因时间不符影响行程。

随身携带常用药品，如降压药、感冒药、肠胃药等。

选择口碑良好的旅行社，参团优先考虑“银发族”慢节奏团队。

出行前购买旅游意外险，保障安全。
浙江老年报



快乐舞姿。

吴晓英摄

警惕“养生直播间”围猎老年人

没有死缠烂打，没有嘘寒问暖，更没有步步紧逼，甚至主动提醒“经济不合适的不要买，儿女不同意的不买”……然而，在所谓“营养专家”的“循循善诱”下，很多老人慷慨解囊，一掷千金，购买了大量不具备医疗作用的保健食品甚至普通食品，而它们的定价是市场均价的数倍乃至数十倍。

有记者调查发现，直播间里“权威专家进行养生科普”是假，推销产品是真，而这些专家所传授的知识并不靠谱，不论是“知识”还是“建议”，都存在严重误导的嫌疑，而其最终的目的是诱导刷单或投资。

除了客服一对一联系打情感牌外，通俗易懂却步步为营的课程内容，也是养生直播间的获客“秘诀”。买了东西，老人们会收到更多的“赠品”，

包括客服声称价值数千元的奶粉、酵素等。而这些价格虚高的“赠品”进一步增加了老人对直播间的信任。

上述现象亟须引起重视。一则，需要加强各级市场监管、公安及其他相关部门之间的协同配合，进一步建立健全联合监管机制。同时，须对保健品销售市场加强涉老骗局的打击和宣传警示。二则，互联网平台当切实负起责任。平台不能置身事外，而应守土有责，加强对违规直播间及主播的治理，强化日常监管。三则，应强化老年人健康知识的普及。专业医疗机构、民政部门和公益机构，可以聘请或者组织专业人员针对老年人的养生需求开设网络课程，帮助老年人了解和获取更多养生知识。

人民法院报

每一种情绪，其实都有解法

有人说自己属于高敏感人，总是会被一些风吹草动引发情绪涟漪，不知该怎样改变。高敏感不是缺陷，它其实是一种天赋，也是你独特的一部分。拥有细腻感知力的人想要走出情绪漩涡，要承认并接纳你的这份特质，更要认识到它的价值。8个方法让高敏感变成你的优势。

如果胡思乱想，可以试着写作：高敏感的人很适合成为创作者。写作可以缓解情绪压力，还可以给你一个出口，尽情表达想法和所见所闻。

感到无聊，就去读书：当觉得缺乏意义时，可以用阅读来排解空虚。这种

充电在关键时刻，会成为解惑的法宝。

感觉被生活卡住，就多出门走走：高敏感的人应该多出门，他们与世界连接的“手段”更加丰富，也更适合在与世界的碰撞中亲手触摸答案。

累了的时候，记得多睡觉：睡眠是对精神最好的重启。当疲惫和情绪一起被柔软的梦冲刷，再醒来时，就又是健康的一天了。

感到困惑时，就多问一嘴：当感到疑惑时，切记多问一嘴，别给自己深陷于内耗，胡思乱想的机会。

沮丧时，就跑起来吧：运动是一切

情绪的解药，当身体的能量被激活，很多困扰你的思绪自然烟消云散。

如果感到烦躁，复盘会有收获：负面情绪有可能是心灵的预警。此时复盘一下，敏感的你应该会发现烦躁的原因，并从源头上解决问题。

觉得停滞不前，记得展望未来：敏感的人在面对未来时，总是会思考更多方案和可能，但这有时会让人裹足不前。此时，记得给自己一点关于未来的浪漫幻想，推自己一把，也许能拥有更多灵感和勇气。

浙江老年报

中药房里的“扫地僧”：5种被低估的平价好药



在武侠小说《天龙八部》中，少林寺的扫地僧看似平凡，实则身怀绝世武功。而在中药房里，也有这样一些“扫地僧”——它们价格低廉，常被忽视，却有着意想不到的疗效。这些药物历经千百年验证，虽不如人参、虫草名贵，但在某些病症上却能发挥更显著的作用。今天，我们就来盘点5种被严重低估的平价好药，揭开它们的神秘面纱。

鸡内金，消食化积的“肠胃清道夫”。鸡内金即鸡的砂囊内壁（鸡胗皮），在中医里被称为“消食圣药”。它价格极低，甚至在菜市场就能找到，但药用价值却不容小觑，适用于消化不良、胃胀、嗝气，尤其适合缓解儿童积食及软化结石。现代研究发现，鸡内金能帮助缓解胆结石、肾结石，改善脾胃虚弱，长期食欲不振、营养不良者可用鸡内金研粉冲服。

使用方法：鸡内金研成细粉，每次

3—5克，温水送服。或者搭配山楂、麦芽煮水，增强消食效果。研究表明，鸡内金富含胃蛋白酶和淀粉酶，能直接促进食物分解。

五倍子，天然“止血消炎贴”。五倍子是蚜虫寄生在盐肤木上形成的虫瘿，外形不起眼，却是中医外科的常用药：止血，对牙龈出血、鼻衄、外伤出血有奇效；收敛消炎，适用于口腔溃疡、痔疮、皮肤湿疹；抗菌，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。

夜交藤，安神助眠的“天然安定”。夜交藤是何首乌的藤茎，价格仅为何首乌的1/10，但安神效果更佳，可改善失眠，尤其适合心肾不交型失眠（多梦易醒）。可缓解焦虑、轻度焦虑、神经衰弱者可煎水代茶饮。可通络止痛，用于治疗风湿痹痛、肢体麻木。

使用方法：研末外敷，可迅速止血。另外，煎水漱口，可治疗口腔溃疡。研究表明，五倍子含鞣酸70%以上，具有强收敛作用。

冬瓜皮，被扔掉的“利尿降压宝”。冬瓜皮常被丢弃，但在中医眼里，它的利尿功效甚至优于冬瓜肉。功效包

括：利尿消肿，对肾炎水肿、妊娠水肿、肥胖性水肿有效；辅助降压，适合高血压初期患者；清热解暑，夏季煎水可防中暑。

使用方法：取鲜冬瓜皮50克+赤小豆30克，煮水饮用。也可晒干后保存，四季可用。研究表明，冬瓜皮含钾量高，能促进钠的代谢。

莱菔子（萝卜籽），“低调的化痰高手”。莱菔子是萝卜的成熟种子，化痰降气功效卓越，对痰多黏稠、慢性支气管炎效果显著。可消胀通便，治疗食积气滞导致的腹胀、便秘。还可降气平喘，辅助治疗哮喘。

使用方法：炒莱菔子10克+陈皮6克，煎水服用。也可研末与蜂蜜调服，缓解小儿咳嗽。研究表明，莱菔子含芥子油苷，能稀释痰液。

如何正确使用这些“扫地僧”呢？辨证使用：中医讲究对症下药，建议咨询医师。注意禁忌：如五倍子便秘者慎用，莱菔子气虚者不宜。合理配伍：搭配其他药物可增强疗效（如鸡内金+山楂）。

中药的世界博大精深。这些“扫地僧”般的药物，用百年的疗效证明了自己的价值。下次走进中药房，不妨多关注这些低调的“实力派”，或许能发现更适合你的健康解决方案。

人民日报海外版



“蒹葭苍苍，白露为霜。”

白露为二十四节气中的第十五个节气，也是秋季的第三个节气。从白露节气开始，昼夜温差渐渐拉大，白天中午气温虽较高，但早晨与夜间已有丝丝的凉意。民谚道“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露。”“白露茶”该怎么喝？白露时节养生有什么注意事项？本文为您进行解答。

白露时节，茶树进入生长期，用此时节茶叶泡出的茶，既不像春茶那样鲜嫩经不住久泡，也不像夏茶那样干涩味苦，而是甘润醇香、清香四溢。此时节适量饮用白露茶不仅可以补充水分、缓解秋燥，还可以预防秋乏。茶叶中富含茶多酚，其具有多种生物活性，包括抗氧化、降血脂、降血压等作用，有助于保护心血管系统，预防动脉硬化和心脑血管疾病的发生；具有抑制细菌繁殖生长、消炎、调节肠道菌群等功能。

但是人的体质不同，茶也有寒热温凉之别，要结合个人情况挑选茶叶，培养健康的饮茶习惯。

绿茶：性寒，适合体质偏热、胃火旺者。痰湿体质、肥胖者，胃寒者不宜喝。

白茶：性凉，与绿茶相似，尤其适合湿热体质及急躁易怒的人群。对于胃热者可在空腹时适量饮用，而胃寒者则要在饭后饮用。

黄茶：性寒，可消除疲

劳，消食化滞，适合消化不良、食欲不振、懒动肥胖者，肠胃功能较弱者和孕妇不宜饮用黄茶。

红茶：性温，适合胃寒、手脚发凉、气郁体质、痰湿体质及肥胖人群。年龄偏大者，加牛奶、蜂蜜调饮。如果有口臭、舌苔厚、眼红等症状，或者身体里有结石，则最好不要饮用红茶。

黑茶：性温，适合抽烟喝酒者、“三高”人群、血瘀体质、皮肤长斑者、脑力工作者、气虚体质、常感疲乏者、怕冷阳虚体质。贫血患者、低血糖患者忌饮黑茶。

在一年四季中，白露是昼夜温差最大的节气，此时，大自然的阳气逐渐收敛，阴气将越来越盛，人的起居也应顺应自然界的这种阴阳变化，尽量早睡早起，天亮起床后适当活动，有利于肺气的宣发和体内阳气的生发。白露后，更容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干裂等症状，也就是俗称的“秋燥”。对于秋燥耗损津液的这些症状，当以“润”治之，饮食上多吃滋润之品，比如梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等，还可多吃橙黄色蔬菜，比如南瓜、胡萝卜等。

人民网
本版图片为资料图片

「要喝茶 秋白露」不同体质该喝哪种茶？