

乐龄  
旅笺

老年旅行的意义,不再是“看遍世界”,而是“舒心尽兴”,选一处气候温润、步调舒缓的地方,累了便歇,兴至便行。一城一景一心情,每一步都是惬意,每一刻都值得珍藏。新一年到来,“乐龄旅笺”将陪伴您寻一处心安之地,以舒缓步调邂逅山河美好,在旅途中拾获松弛与欢喜。

冬无严寒夏无酷暑 火山温泉疗身 湿地古镇养心

## 腾冲:慢节奏里滋养身心

腾冲是位于云南省保山市的县级市,年均气温15.1℃,冬无严寒、夏无酷暑,1600米左右的适中海拔搭配温润气候,让每一口呼吸都舒心无负担。这里的天然温泉是疗愈良方,和顺古镇的青石板路可闲庭信步,北海湿地的竹筏载着清风慢摇。清淡的饵丝、鲜美的土锅子适配老年人口味,在慢节奏里的松弛,在山水间的疗愈,是老年人抛开喧嚣、滋养身心的理想之选。

经典景点:  
低体力高体验的适老之选

腾冲拥有以“99座火山、88处温泉”为特色的地质奇观,四季风光各有韵味。年均气温15.1℃,夏季均温23℃,冬季均温10℃,少极端天气,如画风景与人间烟火交融,用“天气澄和,风物闲美”形容恰如其分。无论短途小住还是长线漫游,皆能寻得惬意。

**和顺古镇** 和顺古镇依山而建,南高北低,以大石巷为界:东面开发较多,客栈云集;西面静谧依旧,以民居与寺庙为主。古镇建筑是见证多元文化交汇的“活化石”;青瓦白墙藏着徽派建筑的影子,双虹桥增添了小桥流水的江南意蕴,高高翘起的小桥流水的江南意蕴,高高翘起的小桥流水的江南意蕴。

**百年菜街** 当地人最爱的地方,整条街全是各色美食,无论春夏秋冬,总是挤满了本地居民和慕名而来的游客;刘氏宗祠:始建于咸丰五年,除了展示宗祠的文化之外,还展现了寻根问祖百家姓的文化;寸氏宗祠:不但是八大宗祠当中最早修建的,还具有典型的东南亚建筑风格;和顺图书馆:中国最大的乡村图书馆之一,有许多珍贵的古籍,藏书达上万册;千手观音古树群:由七棵百年古树组成,其中五棵沿一字线排布,甚是壮观;弯楼子民居博物馆:沿街巷顺势而建的居民楼,颇有几分曲线美,是和顺建筑的缩影。

**热海温泉** 腾冲是中国三大地热区之一,拥有80多个较大的汽泉、沸泉和温泉群,其中有14个温泉群的水温达90℃以上,到处可以看到热泉在喷涌。这里地热温度之高,压力之大,蒸汽之感,水热活动之强烈,为中国罕见,素有“一泓热海”“中国温泉之都”的美誉。

热海是腾冲最著名的地热景区,2.5公里山路步道串联着温泉、间歇泉、温泉等80余处地热景观,堪称“天然地热博物馆”,可仅逛景区或逛景区+泡温泉。核心景点大滚锅直径6米,水温最高达96.7℃,热水汩汩翻滚,水雾缭绕,硫磺味浓郁;周边可品尝温泉蛋、花生,也能体验自行蒸煮生鸡蛋的乐趣。



**火山地质公园** 腾冲是中国四大火山群之一,火山数量多且分布密度大,被誉为“天然火山地质博物馆”。腾冲周边的“无头”小山,皆是火山遗迹。

**北海湿地** 曾经的火山活动为腾冲带来生态福利。火山活动强烈时,喷溢出的玄武岩流堵塞了大盈江河谷,盆地积水形成火山堰塞湖。火山喷发后,漂浮在湖面的火山灰及丰富的有机物质,提供了“浮毯”植被形成的基质,水草经过数十万年的生长,根系交错,结成厚实的水上草甸。北海湿地由此形成。

北海湿地的独特之处在于,草根经年盘结而成漂浮水面的“草排”,远观如陆地草甸,让人难分草原与湖泊。春夏是最佳游览季,鲜花绽放、芦苇摇曳,4月的北海兰(鸢尾花)尤为盛景;秋冬虽景致稍显单调,却可能邂逅候鸟迁徙的壮观景象。游览方式可选步行(栈桥直通湖心)或乘船,轻松无压力。

**江东银杏村** 在腾冲江东银杏村,天然连片的银杏林有1万余亩、银杏树3万余株,是全国已知面积最大的银杏林,其中百年以上的1200余株,最古老的银杏王树龄在1300年以上。

每年11月底至12月初,内陆多地已是冬日萧瑟,江东银杏村却秋意正浓:上万株银杏泛着金黄,与火山石矮墙、湛蓝天空相映成趣,村民绕树而居,砌石为房,造就“村在林中,林在家中,人在画中”的景致。

**适老美食:**  
清淡软糯 暖胃滋补

**暖心早餐**  
●稀豆粉:豌豆熬制,糊体绵密无渣,温热暖胃;搭配油条或软糯饵块,可要求“不加辣、少盐”。

●清汤饵丝:饵丝米浆含量高,煮后软糯如年糕;骨汤鲜而不腥,可嘱咐店家煮得更软些,搭配葱花、肉末。

**滋补正餐**  
●松菇炖鸡:鸡肉炖至脱骨,松菇吸满汤汁,鸡汤撒油后清爽不腻。

●土锅子:砂锅慢炖,豆腐、粉

丝、萝卜等食材软烂入味,可要求店家“少油少辣”,替换腊味为鲜肉。

**特色小吃**  
●白果煮鸡:白果煮软无苦味,去芯安全,润肺滋补,汤汁清甜。

●干豆片炖肉:干豆片泡发后炖肉,吸满肉汤鲜香;五花肉炖至酥烂,瘦肉入口即散。

**适老出行关键提示**

**住宿推荐**  
●选址:预算有限选市区(近公共汤池);想泡汤选热海周边(私汤方便)。

●设施:优选无门槛、带马桶扶手、配备紧急呼叫装置的房间。

**核心贴士**  
●节奏把控:每天仅安排1个核心景点,中午回酒店休息1—2小时,不赶行程。

●健康防护:初到腾冲避免剧烈运动、长时间泡温泉(单次≤20分钟);备常用药、保温杯。

●优惠政策:带身份证/老年证,景区门票、交通多享折扣(60岁及以上半价,70岁及以上免票)。

(据中国国家地理微信公众号、马蜂窝App)

**淘汰的手机不是“无用废品”**  
别让废旧手机泄露你的个人信息

在“换机高频化”的当下,废旧手机早已不是“无用废品”,而是藏着个人大量信息的“载体”。多数人换机时仅简单删除文件、恢复出厂设置,却不知残留数据可被恢复,进而引发一系列安全隐患。

**废旧手机有三大风险**

**账户信息被盗** 财产安全无保障未彻底清理的手机里,支付类App的登录痕迹、绑定手机号、交易记录等信息,购物、社交平台的账号密码,都可能通过数据恢复工具找回。一旦泄露,不法分子可直接登录账户转移资金、盗刷银行卡,利用账户发布不良信息等,给个人财产和征信带来严重损失。

**隐私数据丢失** 个人生活被侵扰手机作为“私人移动终端”,承载着大量隐私数据,废旧手机若未彻底清理,极易导致隐私泄露。比如相册中的个人照片、视频,通讯录中的亲友联系方式等,会被不法分子精准捕捉,进而令个人生活轨迹、消费习惯、社交圈子等隐私遭到侵犯。

**工作信息泄露** 职场安全隐患手机中存储的工作群聊记录、客户联系方式、商务谈判细节等,若

未彻底清除,可能被不法分子窃取商业机密,造成公司经济损失、声誉受损,甚至可能触犯相关法律法规,需承担相应法律责任。

**正规渠道回收**  
拒绝非正规处置方式,优先选择手机品牌官方以旧换新服务或官方授权回收平台。若选择第三方回收平台,需核实资质,坚决杜绝将旧机随意丢弃、转卖给路边商贩或参与无保密承诺的私下交易。

**强化防范意识**  
筑牢信息安全思想防线,树立手机使用全周期保密思维,日常不随意存储保密信息,核心工作资料与敏感隐私数据定期清理与备份。充分认识旧手机泄密隐患,摒弃侥幸心理,提升风险防范能力。

**硬件处理要点**  
在处置设备前,务必取出手机

内的SIM卡和存储卡,或确保其自行保管或销毁,并在正规机构处置流程中被粉碎处理。

**数据清理步骤**  
先手动删除相册、通讯录、短信等显性数据,清空浏览器缓存与App离线文件;卸载应用时,务必注销登录并清除数据,随后解绑银行卡、关闭账户与第三方功能,删除云端备份。最后通过手机官方“恢复出厂设置”(优先选择深度重置选项),或者借助专业软件多次覆盖存储区域,彻底杜绝数据被技术恢复的可能,确保无任何信息残留。

**硬件处理要点**  
在处置设备前,务必取出手机

内的SIM卡和存储卡,或确保其自行保管或销毁,并在正规机构处置流程中被粉碎处理。

**正规渠道回收**  
拒绝非正规处置方式,优先选择手机品牌官方以旧换新服务或官方授权回收平台。若选择第三方回收平台,需核实资质,坚决杜绝将旧机随意丢弃、转卖给路边商贩或参与无保密承诺的私下交易。

**强化防范意识**  
筑牢信息安全思想防线,树立手机使用全周期保密思维,日常不随意存储保密信息,核心工作资料与敏感隐私数据定期清理与备份。充分认识旧手机泄密隐患,摒弃侥幸心理,提升风险防范能力。

**硬件处理要点**  
在处置设备前,务必取出手机

内的SIM卡和存储卡,或确保其自行保管或销毁,并在正规机构处置流程中被粉碎处理。

**正规渠道回收**  
拒绝非正规处置方式,优先选择手机品牌官方以旧换新服务或官方授权回收平台。若选择第三方回收平台,需核实资质,坚决杜绝将旧机随意丢弃、转卖给路边商贩或参与无保密承诺的私下交易。

**强化防范意识**  
筑牢信息安全思想防线,树立手机使用全周期保密思维,日常不随意存储保密信息,核心工作资料与敏感隐私数据定期清理与备份。充分认识旧手机泄密隐患,摒弃侥幸心理,提升风险防范能力。

**硬件处理要点**  
在处置设备前,务必取出手机

内的SIM卡和存储卡,或确保其自行保管或销毁,并在正规机构处置流程中被粉碎处理。

**正规渠道回收**  
拒绝非正规处置方式,优先选择手机品牌官方以旧换新服务或官方授权回收平台。若选择第三方回收平台,需核实资质,坚决杜绝将旧机随意丢弃、转卖给路边商贩或参与无保密承诺的私下交易。



## 生活小妙招

## 千家务 巧用清洁技巧

**纱窗清洁** 湿报纸贴在纱窗上,干后撕下,可粘走纱窗上的灰尘,无需水洗。

**油烟机滤网清洁** 滤网用温水+洗洁精(顽固油污加小苏打)浸泡后刷洗,油污易脱落。

**衣物去油垢** 衣物沾油垢,直接涂洗洁精搓洗后正常清洗;白色衣物顽固油垢可用漂白水按比例稀释浸泡。

**墙面污渍清洁** 墙面轻微污渍用橡皮擦擦拭,顽固污渍蘸牙膏擦除。

**瓷砖缝隙清洁** 旧牙刷蘸小苏打+白醋混合液,刷洗瓷砖缝隙可去除污垢。

**锅底黑垢清洁** 锅底涂小苏打糊,静置半小时后用钢丝球+洗洁精擦拭,黑垢易去除。

## 暖气房久待不适 警惕“暖气病”

医生支招:做好保湿补水 调整饮食结构

冬季供暖期,不少市民在暖气房内待久了会出现头晕犯困、嗓子干痛等不适症状,被市民俗称“暖气病”。“暖气病”不仅与室内空气干燥相关,还和日常饮食、生活习惯密切相关。医生提醒,做好保湿补水、调整饮食结构等,可有效预防和缓解相关不适。

## “暖气病”症状

冬季供暖后,室内外温差大、空气干燥的问题尤为突出。市民张先生表示,一进入暖气房就明显感觉空气发干,皮肤不适感强烈且瘙痒难耐,有时抓挠后还会出现皮肤破损的情况。市民袁大爷则提到,在暖气房内常会感到嗓子干、口渴,且从温暖的室内突然外出时,很容易感冒。

表面上看,“暖气病”的症状多由供热设备导致室内湿度下降引起,但背后原因更为复杂。天津中医药大学第一附属医院肾内科主任医师杨波介绍,暖气运行会使室内温度升高,导致人体毛孔张开,水分蒸发速度加快;同时,冬季不少市民为了御寒,偏爱食用火锅等辛辣、热性食物,这类食物摄入过多容易在体内产生内热,也就是俗称的“火气”,进而引发虚火上延,严重时还会出现咽喉肿痛、口腔溃疡等症状。

## “暖气病”防护方法

如何有效预防“暖气病”带来的不适?杨波给出了针对性建议。除了适当调整室内温度,做好室内保湿外,补水是关键,建议每天饮用1500毫升至2000毫升的水,同时可适当增加苹果、梨、橙子等富含水分的应季水果摄入;饮食上要保持清淡,减少辛辣、热性食物的食用;此外,适当增加户外活动,有助于促进体内血液循环,降低因“暖气病”诱发其他基础疾病的风险。

此外,杨波还推荐了一系列食疗、代茶饮及穴位按摩的小妙招,帮助市民缓解“暖气病”引发的不适。

**食疗方面**,杨波建议市民可制作雪梨银耳粥,这款粥能润肺止咳,对咽喉干痛、口干鼻干、大便干燥等症状有较好的缓解作用。此外,百合莲子粥也很合适,从调养心肺的角度出发,能有效改善“暖气病”带来的犯困、头晕等问题。

代茶饮同样能起到辅助缓解的效果。针对干燥引发的烦躁,可饮用玫瑰花茶疏肝理气;用决明子搭配菊花泡茶,能清肝明目,缓解咽喉肿痛,可用大拇指按揉,10下为一组,共揉3组;第二个是三阴交穴,作为肝经、脾经与肾经的交汇穴,能调补气血,改善疲乏、头晕犯困等症状,其位置在足内踝上三寸(约自身四指高度)、筋骨外侧后方,同样以10下为一组,按揉3组即可。

简单易操作的穴位按摩也值得尝试。第一个是太溪穴,位于足内踝与脚跟筋腱之间的凹陷处,按揉该穴位能滋阴补肾、降虚火,缓解咽喉肿痛,可用大拇指按揉,10下为一组,共揉3组;第二个是三阴交穴,作为肝经、脾经与肾经的交汇穴,能调补气血,改善疲乏、头晕犯困等症状,其位置在足内踝上三寸(约自身四指高度)、筋骨外侧后方,同样以10下为一组,按揉3组即可。

张世强 刘颖

吃出  
健康冬季吃羊肉好处多  
这4个部位全是精华

冬季吃羊肉好处多,但面对市场上五花八门的羊肉部位,不少消费者往往无从下手。业内人士与专家支招,挑选羊肉无需纠结,紧盯羊腿肉、羊排、羊腩、羊里脊四大精华部位,既能保证口感,又能适配不同烹饪需求,让冬季羊肉宴更具风味。

水充盈。羊排分为肋排和脊排,内行人更偏爱肋排,其骨头细、肉量足,肥瘦分布均匀,炖制后软嫩脱骨,烤制后外皮焦香,满口肉香。

**羊腿肉:**  
百搭全能 肉质紧实

羊腿肉堪称羊肉中的“全能选手”,煎、炸、烤、炒皆可,其肉质紧实不柴、脂肪含量低,吃起来毫无腻感。羊腿分为前腿和后腿,业内更推荐选购后腿肉——因后腿活动量更大,肌肉纤维饱满,口感更为鲜嫩。天津农学院动物科学与动物医学学院讲师任超琪提示,新鲜羊腿肉呈淡红色,肉质细腻有光泽,无发暗发黑现象;用手轻按能快速回弹,手感紧实不黏手;仅带有淡淡的羊肉膻味,无刺鼻膻味,即为优质产品。

**羊腩:**  
软嫩Q弹 胶原满满

羊腩是羊肚子上的肉,带筋膜、脂肪分布均匀,最适合炖制食用。经小火慢炖后,羊腩肉质软嫩入味,筋膜Q弹有嚼劲,还能煮出丰富的胶原蛋白,暖身又滋养。

任超琪建议,挑选羊腩应首选“一层肥一层瘦”的五花羊腩,这种羊腩口感最佳;颜色需呈淡粉色,肉质细腻,无明显筋膜疙瘩。烹饪时搭配姜枣,小火慢炖两小时,既能去除膻味,又能让肉质更软烂。冬季饮用一碗羊腩汤,浑身暖意融融。

**羊里脊:**  
极致鲜嫩 老少皆宜

羊里脊位于羊脊椎骨内侧,每



只羊仅产两条,量少而精,是羊身上最嫩的部位。其口感软嫩如豆腐,几乎无膻味,特别适合老人和孩子食用,适配煎、炒、做羊肉卷等多种烹饪方式。挑选羊里脊时,需观察颜色与弹性:新鲜羊里脊呈淡红色且有光泽,无发暗现象;用手触摸肉质细腻有弹性,无黏腻感。香煎是羊里脊的经典做法,撒少许盐和黑胡椒,煎至两面金黄,外焦里嫩,尽显羊肉本身的鲜香。

李岩 宛艳峰