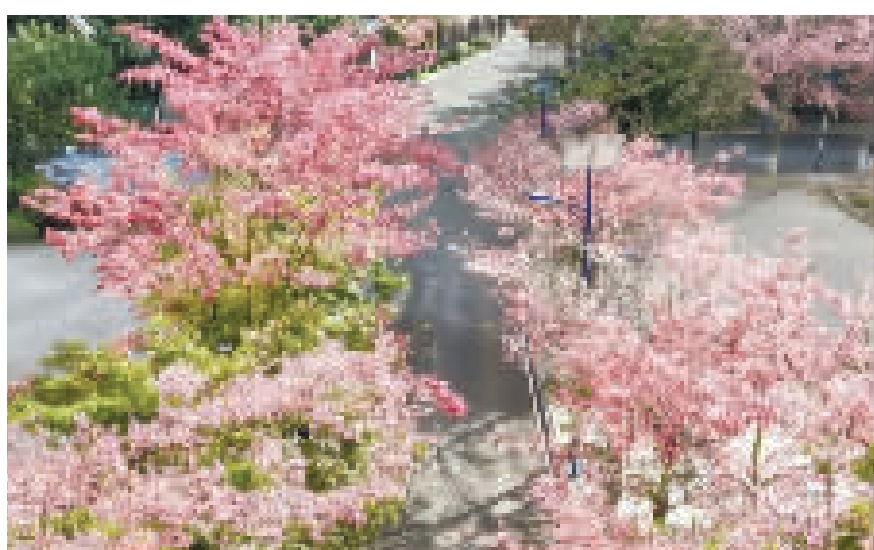


乐龄  
旅笺

冬季白天温度20℃以上 气候温润 森林覆盖率62.38%

## 攀枝花:阳光花城暖意浓



攀枝花,中国唯一以花命名的城市,地处川滇交界金沙江畔,年均日照2700小时,常年恒温20.7℃。冬季白天温度稳定在20℃以上,晴天占比超80%,气候温润无严寒,森林覆盖率62.38%,负氧离子含量高,对老年人呼吸道和关节友好,是全国知名的“阳光康养胜地”。

景点:康养属性 全程无压力

**颛顼龙洞:**米易县国家4A级景区,洞内恒温20℃,负氧离子含量居全国前列,堪称“天然氧吧”。步道全程平缓无爬坡,地面防滑、灯光柔和,老人可轻松漫步,欣赏千姿百态的钟乳石与6处洞内瀑布群。建议预留2小时游览,全程无需剧烈运动。

**二滩国家森林公园:**亚洲第一高坝。推荐乘船游览雅砻江峡谷,避免徒步爬山,坐于船上即可饱览高峡平湖与群山相映的壮阔景致。景区内昔格达文化田园村地势平坦,休息凉亭随处可见,可品尝现摘蔬菜烹制的软烂家常菜。

**阿鲁达四季花海:**网红打卡地,400余亩花海层次分明,“天空之境”出片率极高。景区设平缓步道、无障碍通道,老年游客可享受门票优惠政策。老人可漫步花丛晒太阳,累了随时歇脚,夜晚灯光秀温和不刺眼,适合轻度休闲。

**攀枝花中国三线建设博物馆:**全国最大三线主题博物馆,馆藏2万余件文物,通过沙盘、影像等再现三线建设。馆内设无障碍通道、休息区和直饮水,免费开放。老人可边看边歇,自主控制参观节奏,轻松了解城市发展历程。

**迤沙拉村:**中国最大彝族自然村,青瓦红墙风格独特,青石板路平缓无陡坡。老人可聆听非遗讲述经古乐、观赏彝族刺绣,村内农家乐提供软烂彝族美食。夜晚可参与温和的俚颇打跳,或在星空观测基地赏银河,全程无高强度活动。

**攀枝花公园:**市区天然氧吧,动

植物资源丰富。园内步道平坦,休息区遍布,小型动物园可近距离观赏动物。老人可晨练、散步,或乘坐复古缆车登顶——缆车坡度平缓、运行平稳,全程无颠簸,登顶可俯瞰城市全景与金沙江风光。

**交通:老年友好 便捷优待**

**公交:**线路覆盖广,“萌萌巴”公交车型小巧,站点密集,部分线路直达景区。老年群体可享受公交乘车优惠政策,需按规定办理相关凭证。公交车内设有老年专座,报站清晰,上下车方便。

**出租车/网约车:**市区出行便捷,车型舒适。司机可按老年游客需求,将其送至景区无障碍入口,部分车辆配备便民物资,适合不愿挤公交的老人。

**包车/租车:**前往较远景区,建议包车或租车自驾。包车可灵活调整行程节奏,司机全程等候;租车可选自动挡车型,沿途路况良好且设有休息区,适合有家人陪同的老人。

**特色小吃:清淡软烂 适配老年人**

●经典必吃

**羊肉米线:**攀枝花早餐灵魂,高山放养山羊熬制乳白羊骨汤,搭配爽滑粗米线与软烂羊肉或羊杂,可要求

少盐少辣。汤鲜味美,可免费加汤,适合作为早餐或简餐。

**盐边油底肉:**市级非物质文化遗产,精选猪肉经多道工序制成,色泽黄亮、肥而不腻、入口即化,适合牙口不好的老人。可堂食或购买真空包装带走。

**铜火锅:**冬日暖心佳肴,铜锅炭火分层焖煮,底层铺软烂根茎类食材,中层放脱骨肉类,顶层摆手工肉丸和豆腐,汤鲜肉美、营养丰富。可选清汤锅,可要求菜品煮得更软。

**浑浆豆花:**盐边县特色小吃,不加石膏或盐卤,豆花细嫩爽滑、白如羊脂、略带回甜,无需咀嚼,搭配清淡调味料即可食用。可免费续豆花,口感温和。

●特色风味

**彝族坨坨肉:**彝家招牌菜,肉块硕大但炖得软烂,蘸取少量调味料(可免辣),豪爽入味。搭配软烂主食更解腻,老人可少量品尝。

**攀枝花烧烤:**本地夜宵特色,推荐烤蔬菜、烤鱼、烤豆腐等品类,可要求商家少盐少辣,烤得更久更软。部分夜市小吃温和不刺激,烟火气十足,适合老人浅尝。

**松露蒸蛋:**本地特色食材搭配嫩滑蒸蛋,易消化、鲜香开胃、营养丰富,适合老人补充体力。口感温和无

异味,老人接受度高。

## 老年专属5日行程推荐

## Day1:市区文化休闲游

上午抵达后,入住酒店,休息调整后,品尝本地特色早餐,可要求少盐清淡。随后逛攀枝花公园,沿步道散步赏景。下午前往三线建设博物馆,控制参观时间,随时歇脚补水。晚上逛市区夜市,品尝小吃,餐后沿金沙江栈道慢走片刻,尽早休息。

## Day2:米易山水康养游

上午乘动车或包车前往米易县,游览颛顼龙洞,全程平缓无压力。下午前往阿鲁达四季花海,享受门票优惠政策,赏花晒太阳,在网红打卡点拍照留念。晚上返回米易县城,入住舒适酒店,晚餐选择清淡软烂的特色美食,餐后早些休息。

## Day3:二滩+温泉游

上午前往二滩国家森林公园,乘游船游览雅砻江峡谷,欣赏湖光山色,船上可随时休息。登岸后逛昔格达文化田园村,品尝农家家常菜。下午可以泡天然温泉,缓解旅途疲劳,遵循“短时间、多频次”的泡汤原则,及时补充水分。晚上入住温泉附近酒店,晚餐以清淡养生餐为主,餐后慢走片刻即休息。

## Day4:彝族风情探秘游

上午包车前往迤沙拉村,体验彝族服饰拍照,聆听非遗古乐,参与轻度手工活动。下午在村内农家乐品尝彝族特色“九大碗”,菜品软烂易消化。餐后前往附近观景台,静坐欣赏独特地貌。晚上返回市区,逛夜市,品尝小吃,餐后休息不熬夜。

## Day5:市集慢游+返程

上午若恰逢赶集日,可前往本地农贸市场感受市井氛围,采购特色物产;非赶集日则逛文化街区,了解本地传统工艺。全程慢走慢逛,不赶时间。下午根据返程时间,前往附近休闲公园,小憩片刻后前往车站或机场,结束康养之旅。

(据网络综合整理)

## 养生食谱

## 居家日常 巧用窍门

**吃蒜去口臭** 吃完大蒜,含一口白酒漱洗后吐出,再用清水漱口,可减轻口臭。

**刷牙去牙黄** 牙膏上加一点小苏打,坚持这样刷牙,可让牙齿慢慢变白。

**煮鸡汤增鲜** 鸡焯水后小火慢炖,加姜葱,鸡汤更鲜且不油腻。

**红糖姜茶驱寒** 红糖+生姜煮水,趁热喝,可驱寒暖身。

**枸杞泡水** 枸杞用温水冲泡,反复冲3次,能充分释放营养。

**馒头防干硬** 蒸好的馒头放凉后,用保鲜膜/密封盒保存。

**冻虾解冻** 冻虾用冷水+盐浸泡,解冻快且虾肉保弹性。

**快速去手油** 手上沾油污,纸巾擦拭后用淘米水洗手,清洁更温和。

**煮排骨去血沫** 排骨冷水下锅,水沸后撇去血沫再炖,腥味更少。



## 生活提醒

高效释放微信空间  
解决手机卡顿难题

不久前,“微信存储太占空间,用这个办法能让手机存储少10个GB”引发关注。微信占用空间过多,会导致手机卡顿、打开或加载页面速度变慢,甚至出现可用存储空间不足、增加耗电速度。那微信为何如此占空间?怎样才能高效释放微信空间?

## 存储激增原因

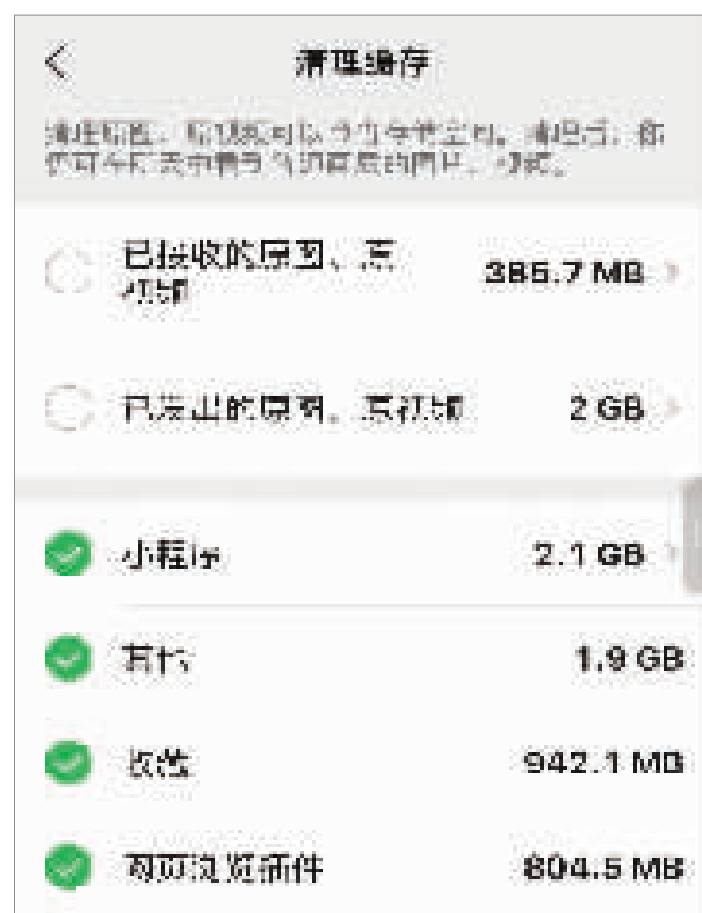
**聊天记录长期堆积**  
微信的聊天记录仅存储在用户本地设备上,很多用户常年不清理聊天记录,逐步累积,就会占用越来越多的空间。

**自动下载未关闭**  
默认开启的“自动下载”功能,会将在其他设备(电脑、平板)上点过的媒体文件保存到手机上,长期积累导致空间被无效占用。

**缓存数据滚雪球效应**  
浏览朋友圈、运行小程序等产生的临时缓存未定期清理,尤其视频号、网页插件等模块的缓存,占用空间可达数GB。

## 这样操作可释放10GB+空间

●**第一步:清理缓存与原文件(安全高效)**  
**基础缓存清理**  
路径:微信→我→设置→通用→存储空间→清理缓存→临时文件(小程序垃圾、预览图等)可直接清除,不影响聊天记录。



**新版“原图/原视频清理”(2025年功能)**  
路径:存储空间→缓存→清理→分别点击“已接收的原图/原视频”及“已发出的原图/原视频”→选择“按文件大小排序”→批量删除群聊大文件(如50MB以上群聊大视频等文件)→清理后文件将转为普通画质缩略图。

●**第二步:精准管理聊天记录**  
**按空间占用降序清理**  
路径:存储空间→聊天记录→管理→勾选“图片、视频、文件”(保留文字消息)→优先清理大于100MB的群聊。

**时间筛选法**  
路径:存储空间→聊天记录→管理→从排序中选择“从旧到新”排序→批量删除过期工作群文件、旧视频等。

**第三步:关闭自动下载(从源头减负)**  
路径:设置→通用→照片、视频、文件和语音→关闭“自动下载”→同步关闭“照片”和“视频”保存到相册的开关。

**第四步:处理特殊异常情况**  
“其他数据”占用过大:切换曾在此设备登录的其他微信号,重复上述清理步骤。

清理进度卡顿:先重启手机,确保电量大于20%后重试。  
(据极目新闻)

花  
弄  
草兰花施肥有讲究 新手养易踩坑  
三不施原则:喜“清养”忌浓肥

兰花是一种很娇贵的植物,一旦离开山上或大棚里湿润又通风的环境,就容易出现各种各样的问题。因此家庭养兰花,在浇水、施肥方面需格外小心。

大部分开花植物都十分喜肥,但兰花例外,它对肥料的需求极少,无需频繁大量施肥,施肥过多、过浓反而养不好;有时不施肥,兰花反而长得更好,这便是我们常说的“清养”。

## 兰花“清养”原则

**新苗不施肥、新手不施肥** 新买的兰苗、刚移栽的兰苗,第一年养护均不宜施肥。新苗长势较弱,核心任务是适应环境与生长,暂无开花需求,施肥极易引发严重肥伤。

有些花友会问,刚买回来的兰花叶子发黄,难道不用施肥补救吗?其实叶子发黄,大概率是环境不适或正常退草现象,只要把控好浇水与通风,植株便能慢慢恢复生机。

新手第一年不建议施肥,是因为新手难以把控施肥的用量与频率,容易出现烧苗问题,第一年优先掌握浇水技巧更重要,待积累养护经验后,再尝试施肥即可。

【小贴士】新买的兰苗,浇水无需按固定天数,以植料干湿度为准,植料七八分干燥时即可浇水。

**腐殖土养兰不施肥** 若栽种兰花时,使用了足量腐殖土或其他富含营养的软植料,则无需额外施肥。腐殖土养分充足,完全能满足兰花生长与

开花需求,只需每年给兰花换一次土即可。

但若是用纯硬植料养兰,则需要适当施肥,否则成年兰苗可能无法正常开花。像植金石、树皮、红砖粒这类植料,虽透气性与透水性俱佳,但本身几乎无养分,兰花花期缺肥,就可能出现不开花的情况。

**休眠期、低温高温天气不施肥** 兰花处于休眠期时,切不可施肥,否则会损伤根系;低温与高温天气会影响兰苗正常生长,这类特殊时段同样不宜施肥。

## 兰花施肥时机和方法

兰花施肥需选在生长季,最佳时段为春季和秋季,气温维持在15℃至

25℃时最适宜。

施肥需遵循“薄肥勤施”原则,将肥液充分稀释后,直接浇灌到植料中即可。每次施肥后的第二天,需再浇一次回头水,进一步稀释植料中的肥料,避免出现肥伤。

追肥优先选无机化肥,比如花多多1号、2号或10号:1号为复合肥,可均衡补充养分;2号是磷钾肥,适合临近花期时使用;10号是氮肥,主打壮苗功效。

兰花施肥还需灵活变通,不同养护场景下,施肥频率与浓度有所差异。盆体较大、兰苗苗壮、花枝较多的兰花,可适当勤施;若兰苗偏弱、叶片稀疏,肥量则需减少。

翟璐

## 宠物不懂情绪管理 全靠主人反应判断是否安全

## 别让无心之举 伤了毛孩子“心”

怎么安心地爱你了。

## 忽然大声对它吼叫

狗狗对声音极其敏感,突如其来的怒吼,在它听来不是“生气”,而是危险信号。它会瞬间缩起身体、垂下耳朵、低头回避你的目光,这不是心虚,而是在慌乱判断:“我做错了什么?”你以为它是被你骂怕了,其实它早已被你吓到手足无措。

## 出门没说再见

你径直关上门,毫无征兆地外出,会让狗狗没有安全感。一句“我走啦”“等我回来”,哪怕它听不懂具体含义,却能感受到你是有预期地离开,而非突然抛下它。毫无告别

的消失,只会让它反复陷入不安:“你是不是不要我了?”这也是许多狗狗分离焦虑的开端。

## 把它独自丢在陌生环境

你觉得只是换个落脚地,它却像天塌下来一般惶恐。陌生的气味、陌生的声响、陌生的空间,没有熟悉的陪伴,也没有熟悉的气息,对狗狗来说,这是一种被连根拔起的恐惧与焦虑。它或许不闹、不叫、不挣扎,但这不是懂事,而是深深的无助。

## 回家没理它

它满心期待等了你一整天,你回家的那一刻,是它一天中最期盼的时刻。它听见你的脚步声、钥匙声,心跳早已

比你还快,可你进门只顾换鞋、洗手、刷手机,对它的热情奔赴视而不见。或是在家,一直沉浸在手机屏幕里,而它却在一旁默默守候。狗狗不懂屏幕里的世界有多精彩,只知道你明明近在咫尺,心却离它很远。于是它会一次次把玩具叼到你面前试探,想确认:“你还看得见我吗?”

## 经常故意吓它

没来由、无征兆的玩笑,你觉得有趣,它却满心害怕。假装挥手要打它,突然跺脚吓它,冷不丁吓它一跳,对你而言只是消遣,对它来说,你却是最依赖的人,是它最无需设防、最不该害怕的人。

政和

