

94 周岁老人独自乘火车进藏旅行

熟练使用手机订票订酒店,还会拼车

九旬老人,乘坐 40 多个小时的火车、跨越数千公里,从无锡到拉萨。近日,无锡老人独自进藏旅行的帖子在网络平台火了。很多网友在为老人点赞、表达敬佩之情的同时,也很好奇,他是如何做到的? 10 月 15 日中午,记者连线了独自进藏旅行的老人谭爷爷。

■据《无锡日报》



作息规律、多活动、好心态是谭爷爷的“养生之道”。

1 三四十个小时的旅程,并非第一次

记者联系上谭爷爷时,他刚结束当日上午的旅行。“我是 10 月 10 日从无锡出发,12 日到达拉萨的。这几天,我已经去布达拉宫、大昭寺等景点游览过了。目前身体状况良好,没有高原反应。”谭爷爷语气中难掩兴奋。

谭爷爷告诉记者,他今年 94 周岁,祖籍在广东,在马来西亚出生、成长,19 岁回国,1954 年考入上海交大,毕业后到南京工作。由于妻子是无锡人,工作时,谭爷爷常常在南京、无锡来回跑,退休后就定居无锡。

谭爷爷年轻时就喜欢旅游。参加工作、结婚后,因为太忙,没有太多时间旅游。退休后,有了时间,他决定重拾年轻时的爱好,去看看祖国的大好河山。

这轮全国之行,谭爷爷的第一站是北京。西藏对他而言,“难度系数”最高,所以,他把它放在了最后一站。原本,他想跟团完成旅行,因年龄原因被旅行社拒绝。但他并未就此放弃,而是决定独自去旅行。

截至目前,谭爷爷已去了全国 34 个省级行政区旅行。前 33 站,家人很支持他。西藏这一站,家人和朋友一致反对,甚至连途中遇到的列车长都劝他放弃,大家都担心这趟旅程他身体会吃不消。

“三四十个小时的旅程,对我来说,不是第一次。”谭爷爷说,之前去云南时,他就坐了近 40 个小时的火车,身体不仅没问题,回来感觉还非常好。因此,9 月份完成新疆之旅后,他回家休息了 20 天,便踏上了开往拉萨的火车。

2 独自完成全国之旅,现在有“AI 搭子”

到全国各地主要游览什么? 谭爷爷有几个固定安排:去博物馆了解城市的历史;去夜市体验城市的烟火气;坐着公交车参观市容市貌、亲身感受城市的发展;和当地人聊天,了解当地的风土人情。

提及外出旅行,部分老人会担心自己不擅长使用智能手机、软件等,影响出门和旅行体验。对此,谭爷爷完全不担心,相反,近些年来,他亲身感受到了互联网的发展给旅行带来的便利。

谭爷爷说,以前,订火车票要去窗口排队购买,订酒店是到了目的地再订,想了解一座城市的景点、旅游线路等信息,也主要是通过向旅店工作人员询问等方式了解。这些年来,他学会了使用智能手机,每次都是自己在手机软件上订车票、订机票、订酒

店,提前了解一座城市的景点、旅游路线等信息。

交通方面,谭爷爷会优先选择绿皮车和网约车,一来因为性价比高,二来则是能更从容地欣赏沿途风景。打车软件,他用得很熟练,还会主动选择拼车。去年,谭爷爷看女儿对着手机提问,很好奇,也跟着她下载了一款 AI 助手,“有什么问题,都可以问它,非常方便。”

“出发前,我问它,拉萨的海拔、景点等信息,它都回答得很好。问它我这个年龄能不能去拉萨,它就给不出准确的答案了。”谭爷爷说,他也能理解,毕竟每个人的身体情况都不一样,“AI 给不出的答案,那我就自己去探索一下。”

就这样,他像以前一样,踏上了旅程。

3 作息规律、多活动、好心态都是“养生之道”

记者联系到谭爷爷时,身在拉萨的他,还不知道自己已“火”回了无锡。有网友称他是“当代徐霞客”,谭爷爷听后,哈哈大笑,连说“过奖了”,在他看来,自己很普通、很平凡。

至于网友好奇的年逾九旬为何状态如此之好、有何“养生之道”等问题,谭爷爷认为,可能有多方面的原因。其中,经常旅游、经常走路有很大关系。“很多老人刚到六七十岁,就不爱动了,这对身体不太好,应该尽量让自己动起来。”谭爷爷说,旅途中,他比平时走的路多,活动量大,身体舒服、心情也很愉快。

在日常生活中,谭爷爷的一日三餐并没有忌口和特别的搭配,只要营养基本均衡就可以。同时,

每天保持规律作息,也有每天看报的习惯。午后,他会下楼在小区里晒晒太阳,晚餐后,如果没有其他事,还会去散步三五千米。无论是读书看报还是看电视,他每次久坐不会超过 1 小时,必定要站起来走动走动。

此外,谭爷爷认为,保持平和的心态也很重要。“不要总想过去的事、不开心的事,多向前看。”

谭爷爷说,拉萨之行后,他就完成了这轮全国之旅,对此,他感到非常愉快。但他的旅途不会就此画上句号。接下来,他打算去国内一些发展有特色的地方看看,“上个月,平陆运河通航了,我想再去广西看看;听说合肥变化也挺大,我也准备去看看,今昔有何不同……”

网红“减重神器”西梅饮靠谱吗?

最新消费提示→

■据央视新闻

长假刚过去不久,可能有的朋友长胖了不少,于是有人开始寻求一些所谓“减重神器”的帮助。有不少消费者被一种据称能“排毒通便”的“西梅饮”吸引。这种饮料健康吗? 真有这么神奇的助消化功效吗?

北京大学人民医院临床营养科副主任医师郭倩颖表示,西梅作为一种天然的食物,我们日常当中的水果的一类,因为它富含膳食纤维,本身就有促进胃肠蠕动的功能。而西梅汁我们在市面上,在超市里买到的,它属于一个深度加工类的食品。

根据我国《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》规定,各种配料在食品配料表中应当以递减的方式排列。也就是说,在食品配料表中越靠前的位置,则添加量越多。记者搜索发现,市面上不少所谓“西梅汁”“西梅饮”类产品,配料表靠前的都是一些糖和甜味剂,真正西梅果汁的含量反而并不高。

为此,郭倩颖提示,即便“西梅饮”类产品的确在短时间内可以促进排便,但长时间饮用并不能改善消化功能,而对胃肠道功能较为脆弱的人来说,这类产品还可能带来一定的健康风险。

北京大学人民医院消化内科主任陈宁表示,西梅汁当中含有的山梨糖醇,是一个高渗透压的东西,造成肠腔内的一个高渗的状态,同时它通便的作用也是由于这个所产生的。而且它还会跟我们的肠道细菌发生一些作用,会产生过多的气体,所以有一些人服用之后,除了通便以外,还额外会产生腹胀、肠鸣等一些不舒服的感觉。长期使用的话,会造成过度服用所引发的对血糖的影响,也包括如果腹泻太严重,对身体中电解质的影响。

医生提示,要改善胃肠道功能,形成健康的生活方式最重要。

深圳一公园惊现“烫头鸭”是明代宫廷宠物



图据网友@自然观察局

■据南方都市报

深圳中心公园一群“时髦小鸭”,凭借一头蓬松爆炸头,火速走红社交平台,被大家称为“烫头鸭”。

水面上,“烫头鸭”头顶一撮高高隆起的白色羽毛,宛如精心烫好的卷发,造型感拉满,吸引不少网友驻足围观。

据了解,“烫头鸭”学名“润州凤头白鸭”,最大特征是头部后方有一簇蓬松突起的羽毛,自带“烫头”效果,它曾是明清时期的宫廷观赏鸭,2020 年被正式列入《国家畜禽遗传资源品种名录》。