



编者按

深秋初冬,不少市民会选择到周边郊游。带孩子徒步要注意什么?哪些人要尽量避免赏芦花?不慎被蜂蜇伤该如何应对?本报邀请我市多位专家结合相关临床病例,推出“深秋郊游,健康无忧”策划,希望您能提前了解相关知识,有备无患。

立冬之后景色美,赏景游玩要注意

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 王雨杉 牛然

立冬已至,山间红叶舞、黄叶摇,岸边芦花似雪飘。出游赏景成为不少老年人此时节的选择,如何做到有“景”无“险”呢?

且行且珍“膝”

不久前,65岁的市民王女士跟团去山西赏红叶,抵达景区后,她并没像其他团友一样选择乘缆车上山,而是徒步登山。在她看来,爬山不仅能锻炼心肺,还能看到缆车上看不清的山间美景。

王女士平时坚持锻炼,往返6小时的路程,并没有让她觉得有

什么不适,回家后的第二天还正常坚持健步锻炼。可第三天一早,她右膝出现了明显红肿,遂前往医院检查。经医生检查后,确诊系膝关节损伤引起的急性膝关节骨关节炎。

“我平时坚持锻炼,去医院体检,骨密度也挺好,怎么会突然出现骨关节炎呢?”王女士有些不解。

“对于老年人来说,即便身体素质好,也还是要悠着点。”河南省工人龙门疗养院(洛阳市职工医院)康复科主任郝克说,现在很多老年人积极锻炼,这对于慢病的预防和控制、改善行动能力、提高生活质量等都有好处。但是,老年人肌肉力量较弱,关节可能

存在慢性磨损、稳定性差等问题,像登山这种对下肢关节负担比较大的运动,其实并不适合他们,如果一旦“超量”,很可能导致关节损伤和关节炎等问题。

郝克建议,老年人一定要根据自身情况,科学地选择运动方式,把握好运动强度,即便身体条件允许登山,也要在登山前做好热身,准备好登山杖、护膝等物品,登山中适当休息调整。

距离产生美

“伊河、洛河岸边的芦苇,搭配阳光,太‘出片’了!姐妹们快来游玩,拍芦苇。”近日,从洛宁洛河边游玩归来的市民刘女士,将

自己拍的芦苇照片发在同学群里,引来同学夸赞。

可没多久,刘女士那美滋滋的心情被搅乱了,从额头到脖子,出现大大小小成片的红疹。后经医生诊断,她脸上是过敏引起的斑丘疹。

河科大二附院皮肤科主治医师杨潇潇说,花粉、飞絮都容易造成皮肤过敏,症状以红肿、瘙痒、脱皮为主。因此,对于过敏体质的人来说,应减少外出,更应避免到花粉、飞絮多的地方游玩。在游玩时,要做好防护,佩戴好口罩、眼镜等。如果出现过敏症状,切不可自行服用、涂抹抗过敏药物,应及时就医。

“水里的杉”就是水杉吗?还真不一定



□洛报融媒记者 谢娜娜 通讯员 刘苗 文/图

近日,从政坊游园因杉林秋景人气火爆,但您可别认错了,这是池杉,而非水杉。

记者向从政坊游园求证得知,园区种植有池杉百余棵,是秋冬季节的一道主打景观。但多数市民来打卡时习惯配文“水杉红了”之类的文字,久而久之,“从政坊游园”和“水杉”似乎成了一对关联词。今年园区举办首届水·杉嘉年华活动,一来贴合大众认知,二来意为“水中的池杉景观”,主推最新打造的水中杉林仙境。

水杉和池杉,究竟有何不同?记者了解到,洛阳城市公园内植物丰富,除了水杉、池杉,落羽杉、中山杉等均有分布。市城市管理局园林绿化中心副高级工程师胡云霞介绍,水杉、池杉、落羽杉、中山杉同属于杉科,都是落叶乔木,树干挺直、树形高大优美,是重要的观赏树种,也具有很高的经济价值,但由于有诸多相



可通过叶子辨别四种杉树

似之处,常常被人们混淆。其实,这些杉树有明显的不同,找准要点就很好区分。

一看叶子,这是几种杉树区别最大之处。水杉属于杉科水杉属,池杉、落羽杉、中山杉为杉科落羽杉属。其中,水杉的叶子为线形,对生(相对而生),叶在侧生小枝上成二列,羽状。落羽杉的叶子为线形,叶互生,在小枝上排成羽毛状,成二列。中山杉是落羽杉与墨西哥杉的杂交品种,叶子比落羽杉的叶子小,螺旋状散生在小枝上,不成二列。池杉叶子最小,为钻形,微内卷,在枝上呈螺旋状伸展。

到了秋季,杉树叶子逐渐变红,但色彩略有不同,例如,水杉的叶子为暗红色,池杉的叶子为鲜褐色,落羽杉是红褐色,中山杉则是橙黄色或焦糖色。

二看树干基部。池杉、落羽杉一般基部膨大,其有膝状呼吸根,利于树木在水里生长,水杉则没有膝状呼吸根。

三看生长环境。一般来说,水杉喜光,喜欢在温暖、湿润、排水较好的地方生长,不能在长期积水的环境中生长。池杉喜光,且极耐水湿,多生长于水中及沼泽地区。落羽杉耐水湿,能生长于排水不良的沼泽地。中山杉耐

湿、耐腐蚀、耐盐碱。综上所述,以耐湿性强弱排列,池杉和落羽杉耐水湿能力较强,而水杉和中山杉耐水湿能力较弱。

“在市管绿化区域内,水杉的种植较为普遍,在洛浦公园、隋唐城遗址植物园等各公园和市管道路均有种植。落羽杉在从政坊游园和隋唐城遗址植物园内零星分布。池杉在从政坊游园内种植较为集中。中山杉则在开元湖北侧集中种植。杉林成为秋冬季节的热门打卡景观。”胡云霞说。

●推荐景观:水杉林

打卡点:王城动物园、中国国花园、隋唐城遗址植物园

位置:王城动物园玉带桥下、中国国花园雁栖湖西、隋唐城遗址植物园水景园

最佳观赏期:11月至12月

●推荐景观:池杉林

打卡点:从政坊游园

位置:北门直行100米或西南门附近的咖啡屋旁

最佳观赏期:11月至12月上旬

●推荐景观:中山杉林

打卡点:开元湖公园

位置:开元湖北侧

最佳观赏期:11月至12月