

家庭护理，助力抑郁患者恢复健康
抑郁症是一种常见的心理疾病，影响着全球近十分之一的人口。对于抑郁症患者来说，家庭护理非常重要。

抑郁症的治疗方法

抑郁症有多种治疗方法，包括药物治疗、心理治疗和身体锻炼等，目标是帮助患者重新建立积极的心态和良好的心理健康。

抑郁症的家庭护理

抑郁症患者的家庭成员应该为患者提供护理支持。以下是一些建议。

1. 心理疏导 了解患者的心理状态，耐心倾听及进行心理支持，陪伴患者寻找生活的意义。

2. 安全护理 抑郁症算是精神疾病中的“第一杀手”，患者的自杀率极高。因此防范意外的发生作为家庭护理的重点。

3. 药物护理 监督患者按时服药，及时复诊。

4. 饮食护理 加强饮食营养，遵循少食多餐、清淡饮食的原则。鼓励多食富含维生素的食物，少食刺激性食物。

5. 睡眠护理 制定作息时间表，关注睡眠质量，促进睡眠。

成亚平

游侠传

草原之恋 ◎刘东风

我和老伴都退休了，也都比较喜欢旅游。一直想去大草原，而今踏上草原的路程兴奋不已。“心向往之的草原啊，我来了！”

我们乘坐的旅游大巴穿越了那座有如一条大蟒，又如天筑长城般的大青山（阴山山脉），眼前便是豁然开朗的塞外草原。

辽远，空旷。原来绿色的草原是由绿色的草坡，一坡一坡、一波一波绵延而成。载着我们的巴士也就犹如一叶小舟在绿波荡漾中穿行。

我更喜欢专注地看那奔腾奔跑的马儿，那是骏马书写在草原上的壮志雄姿；牛羊低着头儿觅食吃草，牛羊悠闲甩尾的样子，好像是在向人们昭示着，什么叫做自由自在，放松舒畅……

下车后，俯视周身的草地，又见星星点点的小黄花，如金豆子，又犹如草原身上佩戴上了金银饰品，耀人眼目。老伴一直兴奋不已，穿上租来的华丽的蒙古族服装拍照留影，这样一张，那样一张，美得不能再美。这是要把自己融入草原的心境的流露。

在景点的蒙古包里睡了一夜，我们就要告别草原了……唯有离开草原的心情有些恋恋不舍，是草原太美？抑或是久居城市的“目光短浅”的逆反？

“游侠传”板块现面向广大读者征稿，无论是风土人情、见闻趣事、美食美景，还是赏心乐事、历史文化，您都可以记录下来。我们期待你把旅行故事写成游记，投稿给我们，分享给更多喜欢游玩的朋友们。投稿邮箱：xuyao841008@126.com；电话：0532-82933713。



太极班结业汇演 展夕阳风采

尽管活动当天气温较低，但依然挡不住学员们的热情。大家在老年国旅和太极班老师杨洪宝的带领下，首先参观了太阳花度假庄园，这座位于中国最美滨海旅游度假城市青岛崂山风景区北部的庄园，四周群山环绕，园区内万余棵花果树木，形成天然生态氧吧，四季园林景观鲜明，景色秀美。学员们漫步于庄园，近距离感受天然氧吧的魅力。

研习太极招式、传承太极精神。上午10时30分，结业季活动正式开始，杨洪宝老师对一学期来太极班的整体学习情况进行了点评总结，并为每一位学员颁发了结业证书。班长佟巍巍作为学员代表，谈了学习期间的收获和体会，发自肺腑的发言赢得了台下的阵阵掌声。

其实，这并不是太极班第一个走出校门的结业仪式，“这已是我的第二本结业证书，我要看看我会跟着杨洪宝老师拿到几本结业证书。”一位老学员在现场高兴地表示，这样的结业活动让很多学员从羞于展示到敢于上台，不仅对自己的阶段学习是一个总结，也让大家在活动中发现了自我潜力、增长了才艺，还结交到许多新朋友，收获很大！

活动最后，学员们争相与杨洪宝老师拍照留念，并齐声高唱《我和我的祖国》，现场“仪式感”满满，幸福感满满，快乐的气氛溢出屏幕。

“这样的结业仪式宝贵而难忘”“参加太极班的学习，不仅让我深深地爱上了太极，还能结识那么多志同道合的朋友，这样的结业活动又给了我们相互交流的机会，我感到很充实很快乐”……对于这样有仪式感的结业仪式，学员们表示非常喜欢。

仪式感拉满 受老人欢迎

作为本场活动的重头戏，参加太极班结业季的学员们在班长和部分同学的带领下，现场进行了展体拉伸、八段锦、八法五步、二十四式等展演。刚柔并济、匀缓连贯的动作，舒展圆活、中正安舒的身姿，每个动作的标准、手型、步法，事无巨细地将太极拳一招一式呈现出来，呈现出太极所特有的整体和谐之美。

研学谋思路 打造贴心服务

“现在的老年人已经不再单纯追求上什么课，老年人的生活也要有仪式感，这正是我们推出这次活动的目的之一。”据

山东省老年国旅相关负责人介绍，老年国旅打造的“乐游”中老年研学板块，不仅有手机摄影、太极养生等课程，大家边游边学，对于老年人的阶段性学习，还会组织相关的结业季活动，“每一个阶段搞一次相关活动，其实在这个活动过程中，不仅展示了学习阶段的成果，也增进了同学之间的感情。”

负责人表示，老年旅游不能只局限于给老年人安排一些观光、休闲、度假的旅游团，更应该做的是丰富他们的人生，围绕他们的需求，通过亦游亦学、学游结合的方式，寓学于游，满足老年人对旅游和学习的需求。“今后，我们中老年研学板块将会努力策划出更多喜闻乐见的活动，满足老年人群颐养天年的品质生活需求，让他们‘老有所学，学有所得，得有所为’。”记者 许瑶

抱拳、转腿、冲拳，推掌，一招一式，行云流水……12月23日，一场别具特色的太极结业季活动在中联太阳花休闲度假庄园举行。作为山东省老年国旅“乐游”研学板块的系列活动之一，这场走出校园的汇报演出令不少老年学员拍手称赞。

别样结业季 乐游展风采

山东省老年国旅中老年研学秀出新花样

山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553

奇特旺森林公园、塔奴民族歌舞、大象饲养中心、塔奴族村庄、纳加阔特、大卫瀑布、世界和平塔、费娃湖、博卡拉、斯瓦扬布纳特寺、杜巴广场、博达哈大佛塔双飞8日

6380元起

1月21/28日

2月1/4/6/8/11日



扫码加客服 即享会员价 欢迎您的加入

春节档尼泊尔会员报名即享空前优惠

1月12/16日 3799元

1月15/22/29日 14999元

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

1月26日 2月23日 7999元

2月10日 12399元

全程BOOKING四星酒店 T5转机 北京起止

千与千寻海边小火车、康提文化表演秀、升级美味海鲜餐、全程五星住宿、升级南部海滨酒店、赠送美瑞沙出海观鲸、加勒古堡、双夜市jodhpur火车夜市

1月18/25/28/30日 2月1日 7399元起

新马—名胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、郑和展览馆、粉红水上清真寺双飞6日

酷航客机直飞不经停 东南亚特色美食

1月12/16日 3799元

1月15/22/29日 14999元

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

德法意瑞列荷比奥—古斗兽场、威尼斯、黄金屋顶、新天鹅堡、邮票王国、八角水塔、何维克街、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、巴黎圣母院、卢浮宫、桑斯安斯风车村、达摩广场8国12日

东方航空上海直飞全国配联运 当地特色美食

1月26日 2月23日 7999元

2月10日 12399元

全程BOOKING四星酒店 T5转机 北京起止

千与千寻海边小火车、康提文化表演秀、升级美味海鲜餐、全程五星住宿、升级南部海滨酒店、赠送美瑞沙出海观鲸、加勒古堡、双夜市jodhpur火车夜市

1月18/25/28/30日 2月1日 7399元起

湖南-韶山、凤凰古城、芙蓉镇、天门山、张家界、魅力湘西歌舞晚会、土司王府、黄龙洞双飞6日 1月12/19/24日 3780元

福建-鼓浪屿、龙头路、万国建筑博览、云水谣土楼、南普陀寺、厦门大学、中山路、武夷山、九曲溪漂流、天游峰、虎啸岩双飞6日 无购物 无强制消费；精选经济舒适酒店；赠送海鲜特色宴 鼓浪屿手绘地图 精美福袋 1月15日 4480元

粤港澳-维多利亚港、太平山顶、浅水湾、金紫荆、会展中心、尖沙咀钟楼塔1881、海防博物馆、中国国粹醒狮表演、大三巴牌坊、人造大运河、妈祖庙、威尼斯人度假村、岭南天地、佛山祖庙、孙中山纪念馆、渔女像、珠海大剧院、广州塔小蛮腰双卧8日 1月12/21日 2880元

重庆-武隆天生三桥、仙女山、乌江画廊、九黎城双飞5日全程一车一导 24小时专车接送服务；蒸笼宴、苗家风情宴或乌江鱼宴二选一、特色江湖菜

1月11/16/25日 3380元

海南-分界洲岛、鹿回头山顶公园、玫瑰谷、大小洞天、天涯海角、耶仙生态农庄、文笔峰盘古文化旅游双飞5日 1月12/15日 2980元

雪乡-亚布力滑雪旅游度假区、东北民俗村、七彩雪人谷、雪域孔雀园、二浪河风景区、车游亚雪公路、雪乡、童话世界、雪乡民俗展览馆、东北老屋、百年老桥、俄罗斯巧克力工厂、中央大街双飞6日赠送冰雪大世界、马拉爬犁；雪乡民宿炕体验；雪乡包饺子年夜饭 东北八大碗 山林农家宴

1月16/20/24/28日 4980元

新马—名胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、郑和展览馆、粉红水上清真寺双飞6日

酷航客机直飞不经停 东南亚特色美食

1月12/16日 3799元

1月15/22/29日 14999元

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

泰国-大皇宫+玉佛寺、水门寺大佛、郑王庙、火车夜市、暹罗大王庄、双岛出海、神殿寺、网红夜市双飞6日

青岛直飞 泰国免签 国泰航空网评五钻度假酒店、泰式风味美食；泰式换装体验、双夜市jodhpur火车夜市

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起