# 退休10年畅游96个国家和地区

## 护照快盖满的长沙阿姨何萍说，要走到走不动为止

长沙晚报全媒体记者 周小华

“世界那么大，我想去看看！”畅游世界，或许是很多人的梦想。但对今年60岁的长沙退休阿姨何萍来说，她已经实现了环游世界的自由。2016年退休至今，她的足迹踏过96个国家和地区，两本护照盖得密密麻麻，第二本护照只剩最后一页空白了。

11月3日上午，长沙晚报全媒体记者在湖南省老干部大学的教室里，见到了正在“啃”英语的“旅游达人”何萍。“多学点英语，以后出去了方便交流。”她抱着两本英语教材《英语口语》《旅游英语》，说话时声音响亮，眼角堆着笑，透着一股说走就走的利落劲儿。她告诉记者，自己刚从国外回来，两个月花了1.2万元人民币，比想象中出国旅游便宜许多。记者坐在她对面，听她讲旅途中的故事，也听她反复念叨一句话：“走了这么多地方，回来还是觉得中国好。”

### 说走就走：她去过“世界尽头”

何萍是土生土长的长沙人，曾经在一家实业公司做人力资源管理，后来还做过多年的支教老师，在四川大凉山和甘孜的乡村小学、初中都站过讲台。何萍的“旅游瘾”，其实很早前就种下了。“退了就闲不住，世界那么大，我想去看看。”何萍套用了一句流行语。

第一次出国，她记不太清是越南还是斯里兰卡，“应该是越南，近嘛”。那次经历她形容得直白：“当时完全是两眼一抹黑，什么都不晓得。”语言不通，路牌看不懂，全靠比画。“第一次出国，主要是新鲜。”何萍说。

真正让她“上了瘾”的是非洲。她去过5次非洲，足迹遍及30多个国家和地区，“只有西部非洲没有去”。撒哈拉沙漠，她是冲着三毛去的，“三毛在书里写了很多发生在撒哈拉沙漠的故事，我就想去看看。”何萍说。著名的乞力马扎罗峰她也去了，站在山脚下仰头看雪顶，一瞬间觉得“值了”。

十年下来，亚洲、欧洲、非洲、大洋洲、美洲，五大洲走遍。南极洲她也算“撩了个边”——她飞到阿根廷的乌斯怀亚，这座被称为“世界尽头”的城市距南极大陆仅800公里。她在那里兴奋地打卡，拍了无数视频和照片。

### 迷路、住青旅：一个背包客的“穷游碎片”

一个人走，是常态。何萍的丈夫与她同年，还没退休；儿子已成家，孙子也有了，家里的事不用她操心。她笑称自己“享受天伦之乐，但腿还走得动，就先走”。

一个人走，麻烦自然不少。迷路是家常便饭，“在好几个国家都迷过路。”何萍说，最让她后怕的是在南非，手机被抢了。但她没有慌，因为“手机肯定要带两个，有备用机”，护照和钱她贴身放，这样才安全稳妥。

更让人意外的是她的住宿标准——青年旅社。“比宾馆便宜嘛，非洲国家也有。”让人想不到的是，在中东，她两个月只花了1.2万元，平均一个月6000元。在外面走全靠公共交通，吃饭也简单，自己带个小电锅，搞点小菜，再来点辣椒酱。“湖南人离不开辣椒酱，我都是自己带着辣椒酱，一边走一边吃。”

她给记者看自己小红书账号“行者何妈”上的视频，“发着玩，慢慢自己看，挺好”。没有团队，没有滤镜，就是一个长沙阿姨边走边拍的碎碎念。

### 60岁“啃”英语：下一站继续走

为了在国外能“开口”，何萍60岁开始“啃”英语。老年大学、培训班都去过，家里英语书堆得厚厚一摞。“口语、英语都学，活到老学到老。”记者翻看她的教材，上面有密密麻麻的笔记。

聊到感悟，何萍说得实在，也挺有哲理：“看得多了，眼界开了，世界大了，心里的事就小了。”

采访快结束时，记者问她下一站去哪？她说继续走，“走到走不动为止”。她要打卡全球，也会把一路的新鲜故事分享给大家。

老友记




退休十年，何萍已经游历了96个国家和地区。受访者供图

扫码看辣视频
长沙阿姨闯世界

# 外省户口迁湖南，手机上就能交材料了

## 四类人群受益，不用带着证件两头跑

**长沙晚报11月3日讯（全媒体记者 刘洋）**11月2日起，湖南公安推出省外户口迁入全流程网办服务，外省户籍居民拟将户口迁入湖南的，可手机提交夫妻投靠、购房落户、回原籍、长沙自贸区人才引进四类业务申请，无需再跑窗口交纸质件。

“以前这类业务至少要跑一趟拟迁入地派出所或区政务窗口交材料，再等原籍迁出，没个几天跑不下来。现在手机上传、系统流转，准迁证网上发，新户口簿直接邮寄到家。”3日，在长沙芙蓉区政务窗口，工作人员向记者介绍了刚上线的“省外户口迁入全流程网办”。

据了解，该项服务让四类人群受益：夫妻投靠，配偶为湖南家庭户（非集体户、非军人），外省一方可随迁；购房落户，湖南有合法产权房，本人及配偶、子女、父母可迁（长沙市区另看合法稳定就业）；回原籍，离婚回原迁出地或2016年农迁城后迁回原村；长沙自贸区人才引进：经长沙市委组织部人才办认定，具有大中专及以上学历或中级工以上职业资格（职业技能等级）证书的人才，可凭毕业证或职业资格（职业技能等级）证书直接落户（已拥有长沙户籍或为机关事业单位参保工作人员除外）。

户口迁入操作简便，微信搜“湖南公安服务平台”公众号，实人认证后点“微警务—户口业务全程网办”，或登录“湘易办”App首页点“户口业务”。选类型、上传户口簿内页、身份证、结婚证或房产证等，填邮寄地址并缴费，提交后可在“我的办理”查进度，办结寄新簿。

工作人员提醒，上传照片需拍全，户口簿个人页、产权证、结婚证、学历证书勿缺角反光；离婚回原籍拟迁农村，需村（居）委会开具实际居住证明；材料拍照务必清晰完整，模糊缺角会被退回补正，反而耽误时间。咨询可致电0731-96305（工作日9:00—12:00、13:00—17:00），或通过平台查询户籍地派出所电话。

## 学车先扫码，教练信息实时可查

### 教练车“一车一码”数字化监管已覆盖长沙156所驾校

**长沙晚报11月3日讯（全媒体记者 吴鑫矾）**今后，在驾校学车前可先扫码核验，车辆、教练等是否合规一目了然。记者3日获悉，经湖南省交通运输厅批复同意，长沙在全省率先试点统一规范驾培教学车辆车身标识创新，推出教练车“一车一码”数字化监管模式，实现驾培行业外观标准化、信息公开化、监管数字化、行业规范化。

今年10月开始，长沙市范围内经营的机动车驾驶员培训机构教学车辆（不含摩托车）陆续开始完成标准化车身改造，每一台合规备案教练车，车门固定点位张贴专属监督二维码，实现一车一码。3日，记者从长沙市交通运输局获悉，教练车“一车一码”数字化监管模式已覆盖长沙156所驾校。

记者在开福区某驾校看到，目前驾校备案教学车辆都执行统一喷涂张贴规范，车身不仅有驾校联系电话、官方监督电话等公示内容，车门固定点位也有醒目的监督二维码。记者用手机扫监督二维码后，便可查看教学车辆备案信息、所属驾培机构、机构信用等级、随车教练员备案信息。工作人员告诉记者，平台信息是动态实时更新，如果教练员等相关信息发生变更，二维码内容也会同步刷新，保证学员查询信息真实有效。

据了解，该监管模式以数字化方式打通公开监督渠道，让黑教练车、虚假宣传无处藏身。今后，消费者在驾校学车前切记先扫码核验，无二维码、扫码查不到备案信息的车辆千万不要上车培训。

## 未来一周长沙“先雨后晴”

### 最低气温降至12℃，9日至10日天气转为多云到晴天

**长沙晚报11月3日讯（全媒体记者 舒元臻）**细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄。马上就要迎来立冬节气，冷空气和秋雨这周也开启了“超长待机”。长沙市气象台3日发布天气预报，未来一周长沙天气主打“先雨后晴”，但冷空气后劲十足，整体气温偏低，湿冷感直接拉满。市民朋友们出门务必随身带伞，厚衣服也请准备就位。

据市气象台预计，4日长沙以阴天为主，伴有中雨，降水概率高达80%，气温在13℃至16℃之间徘徊。湿漉漉的秋雨会持续“在线”，出门上班、送娃开车时注意减速慢行，随身带好雨具。

到了5日，长沙阴天转小雨，降水概率70%，气温小幅回升到14℃至19℃；6日雨势增大，阴天有小到中雨，降水概率70%，气温在15℃至18℃之间，空气湿度大，体感依旧偏凉。

但别被前半周还算平稳的气温“骗”了，冷空气的“后劲”马上就到。“细雨生寒未有霜”，立冬之际的这波冷空气可不容小觑。7日恰逢立冬，长沙阴天有中到大雨，降水概率80%，气温14℃至17℃。真正的转折在7日晚到8日——强冷空气搭配中低层切变线，风雨同步加码，长沙再迎来一次明显的降雨、降温、风力加大天气过程。根据市气象台预报，8日长沙中雨转阴天，降水概率80%，北风加大到4级，阵风可达7到9级，气温降到12℃至14℃。

好消息是，这波冷空气过后，9日至10日长沙将转为多云到晴天。不过俗话说“一场秋雨一场寒”，雨水虽暂歇，早晚气温会更低，大家一定要及时添衣保暖。后续阴雨天气仍较频繁，出门记得备好雨具，加上风力偏大，出行留意安全。



# 颈椎病高发季，该练还是该养？

## 颈椎病康复原则：急性期少动多护，缓解期边护边动，稳定期以动固本

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋

**数据显示，目前我国成人颈椎病患病率7%至10%，职业人群相关颈部疼痛发生率为34.52%。女性显著高于男性。**

**即将立冬，气温下降明显，很多人的颈椎出现不舒服或颈椎病复发，甚至因为颈椎病影响到正常的工作、学习和生活。不少人咨询医生：患上颈椎病到底该练还是该养？湖南航天医院康复医学科主任、主任医师刘人杰表示，从康复角度看，颈椎问题更像一根弹簧：急性疼痛时需要减压；症状缓解后需要重建支撑；长期来看，颈椎需要减少反复受压。颈椎病不是一味练，也不是一味养，需根据病情阶段对症处理。**



漫画/何朝霞

### 天气寒冷颈椎病患者增多

近日，湖南航天医院康复医学科接诊的颈椎病患者有所增加。刘人杰分析，接近立冬，气温越来越低，早晚寒凉，容易导致腰背部组织和血管痉挛收缩，代谢和血液循环减慢，使局部的代谢产物积聚，不能排出体外，从而引发颈椎病。

这几天气温下降，58岁的董女士因“颈肩部并左上肢疼痛、麻木，伴步态不稳”而入院。经全面检查，她被诊断为多节段颈椎间盘突出症并椎体后缘骨质增生，压迫脊髓神经，医生建议手术。经2个多小时的颈椎前路减压、椎间融合内固定手术治疗，患者左上肢疼痛、麻木的症状缓解，其步态不稳的状态也得到改善。

74岁的李娭毑因四肢麻木、双下肢无力并步态不稳就诊，入院完善各项检查后，被诊断为多节段脊髓型颈椎病，后纵韧带骨化，颈椎管狭窄。医疗团队为她做了颈椎后路单开门椎管扩大成形术，术后老人四肢麻木感好转，下肢力量明显恢复，感觉整个人都轻松多了。

秋冬季节，不少人脖子痛时，总认为是枕头不合适落枕了，自行敲敲打打、按摩一下便应付过去。医生认为，轻微症状可以在家用物理疗法对症处理。如果热敷保暖后仍疼得厉害、影响睡眠和工作，或出现手指发麻、胳膊放射痛、走路像踩棉花、头晕、恶心甚至摔倒，可能压迫到神经或血管，应尽快去骨科或康复科就诊。

### 冷天颈椎病加重的关键诱因

刘人杰表示，冷天颈椎病高发，缘由是寒冷刺激让颈部肌肉和血管收缩，加上天冷活动减少、姿势固定，原本有劳损或退变的颈椎就容易“扛不住”，症状被诱发或加重。颈椎病加重的关键诱因，还有以下几方面——

肌肉遇冷收紧，低温让颈部肌肉不自主收缩、紧绷，一直耸着肩，易造成颈椎疲劳酸胀；肌肉力量失衡后，椎间盘和关节压力增加，压迫神经更明显。

血液循环变差，寒冷使颈部血管收缩，供血减少，氧气和营养跟不上，乳酸等致痛物质排不出去，酸痛僵硬感更突出。

炎症反应被放大，颈椎病常伴慢性无菌性炎症，受冷后炎症区域更敏感，疼痛加剧，手臂麻木、放射痛在冬天更频繁。

姿势固定与活动减少，天冷不自觉缩脖弓背，颈椎曲度变直；户外活动减少，颈部肌肉力量和稳定性下降，代偿能力更差。

简单说，天冷是“诱因”但不是“病因”，长时间保持固定姿势和低头伏案工作，导致颈部肌肉持续紧张、颈椎间盘压力升高，久而久之出现退变和劳损，这是前提，受凉一激就发作。

### 低头用电子产品者是高发人群

刘人杰介绍，颈椎病出现时，常伴随颈肩酸痛、僵硬、转头受限；上肢放射性麻木、疼痛、无力（神经根受压）；走路踩棉花感；手部精细动作笨拙，这表明脊髓受压，需尽快就医；头晕、头痛、视物模糊、心慌（交感/椎动脉受刺激，需排除其他病因）等症状。

颈椎病的高发人群，如长期伏案者：程序员、设计师、会计、文案、教师、公务员等，每天低头久坐数小时，颈椎曲度易变直，患病率是普通人群的3至5倍。姿势固定者：职业司机、流水线工人、视屏操作人员、医护人员等，颈部长期保持同一姿势，肌肉持续紧张、韧带松弛，脊柱稳定性下降。低头用电子产品者：频繁刷手机、打游戏，低头时颈椎受力可达正常站立时的3倍，相当于脖子上挂五六斤重物，易致曲度变直甚至反弓。

日常预防首先要调整姿势，屏幕抬高至视线平齐，距离50至70厘米；腰背贴紧椅背，腰部加靠垫，耳朵、肩膀、髋部保持一条线。

定时活动，每30至40分钟起身活动5分钟，做颈部缓慢旋转、耸肩、扩胸动作，避免连续久坐超2小时。

颈部锻炼，每天做“米”字操，用头部缓慢写“米”字，动作幅度以不引起疼痛为度；也可用手抵住前额做等长抗阻训练，每次5至10秒。

选对枕头，平躺时枕头高度约为一个拳头，侧卧时约等于一侧肩膀宽度，要有颈部支撑区，材质选支撑性好的记忆棉或乳胶枕，别只垫后脑勺。

注意保暖，避免冷空调直吹后颈部，受凉易致肌肉痉挛、加重症状。

### 急性期以“养”为主，可轻柔活动

刘人杰提醒，如果颈部疼痛明显，转头加重，甚至出现手臂麻木、头晕，首先要减少低头、久站久坐和突然转头；可以热敷颈后部，每次10至15分钟，避免暴力按摩和大幅度甩头。但“养”不等于完全不动，这个阶段可做些轻柔活动，肌肉有轻微发力感即可。

缓解期要养练结合，恢复活动度。疼痛减轻后，可开始缓慢活动颈椎，如轻轻抬头、低头、左右侧屈、左右转头；动作要小、慢，幅度以不诱发疼痛、麻木、头晕为限；也可以做“收下巴”训练，这个动作有助于改善头前伸姿势，减轻颈椎前方压力。

稳定期以“练”为主，重建保护力。当颈部基本不痛、活动顺畅时，重点应放在增强颈肩背肌群力量上，可以选择弹力带抗阻、肩胛后缩、靠墙站、小燕飞、蛙泳或仰泳等低冲击训练。这类训练不是为了让颈椎“更灵活”，而是为了让它“更稳定”。颈部周围的肌肉越强，颈椎在日常低头、转头、久坐时承受的压力就越小。

颈椎病的康复原则是：急性期少动多护，缓解期边护边动，稳定期以动固本。“养”是为了减轻刺激，“练”是为了恢复稳定。

## 天冷，面部不自主抽动？当心面肌痉挛

**长沙晚报11月3日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 赵伟军）**眼皮跳动在日常生活中十分常见，常被误认为疲劳或用眼过度。当跳动持续存在并逐渐波及口角、面颊时，需警惕面肌痉挛的可能。这类病症虽全年均可发病，但在秋冬时更易被寒冷刺激诱发或加重。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）神经内一科（脑病科）副主任医师姚婷表示，这类症状并非民间所说的“左眼跳财，右眼跳灾”，是临床常见的周围神经疾病表现，应及时就医明确诊断。

面肌痉挛又称面肌抽搐，指一侧面部肌肉反复发作的阵发性、不自主抽搐，是临床常见的周围神经疾病。抽搐多从眼轮匝肌开始，逐渐向同侧口角、面颊扩散，精神紧张、疲劳时加重，入睡后多停止。

起病初期多表现为单侧眼睑不自主跳动，因症状轻微且发作不规律，常被误认为疲劳或用眼过度。随着病情进展，抽搐范围多自上而下逐渐扩展至同侧口角、面颊乃至颈部肌肉，发作频率增加、持续时间延长。紧张、疲劳、情绪激动或用力闭眼、鼓腮等面部活动时抽搐可明显加重；严重者可出现睁眼困难、口角歪斜，不仅影响容貌，也容易给患者带来心理压力，甚至影响正常社交。

发病初期、症状较轻或暂不能手术者，可在医生指导下口服抗癫痫类药物，但需注意嗜睡、头晕、共济失调及肝肾功能损害等不良反应；药物治疗效果不佳或不能耐受者，可采用A型肉毒毒素局部注射，阻断神经肌肉接头处的冲动传递，多数患者注射后1至2周起效，疗效一般维持3至6个月。对诊断明确的原发性面肌痉挛、症状明显且影响日常生活、有强烈手术意愿者，面神经微血管减压术（MVD）是目前的主要治疗方式。

对于面肌痉挛，中医治疗讲究内外兼治、整体调理：通过内服中药整体调节脏腑气血、平息内风，既减少抽搐发作，也有助于改善失眠、烦躁等不适；选取面部及肢体相关穴位进行针灸，可以疏通经络，减轻痉挛程度、减少发作频率；还可配合刺络放血、耳穴压豆、中药贴敷等外治法，针对性改善睡眠焦虑、面部发紧等问题。

患者可在医生指导下进行面部肌肉放松训练，如闭目深呼吸、轻柔按摩患侧面部，以缓解肌肉紧张；做好情绪管理，通过冥想、舒缓运动等方式调节心理状态，避免焦虑、紧张诱发或加重痉挛。

生活习惯上，避免过度用眼和长时间熬夜，减少咖啡因及酒精摄入；天冷外出可佩戴口罩，避免冷风直接刺激面部。

该院神经内科（脑病科）主任、主任医师谢乐提醒，面肌痉挛虽不直接危及生命，但属于进展性疾病，切勿抱着“忍一忍就过去了”的想法而延误诊治。眼皮跳动持续超过一个月，并逐渐牵连到同侧口角、面颊时，要及时到正规医院神经内科就诊，不要盲目相信偏方。日常调护和情绪管理对预防复发至关重要，需做好长期管理。无论采取何种治疗方式，都应定期随访复查，评估疗效并及时调整方案。