

HEALTH FOR SENIORS

老年健康

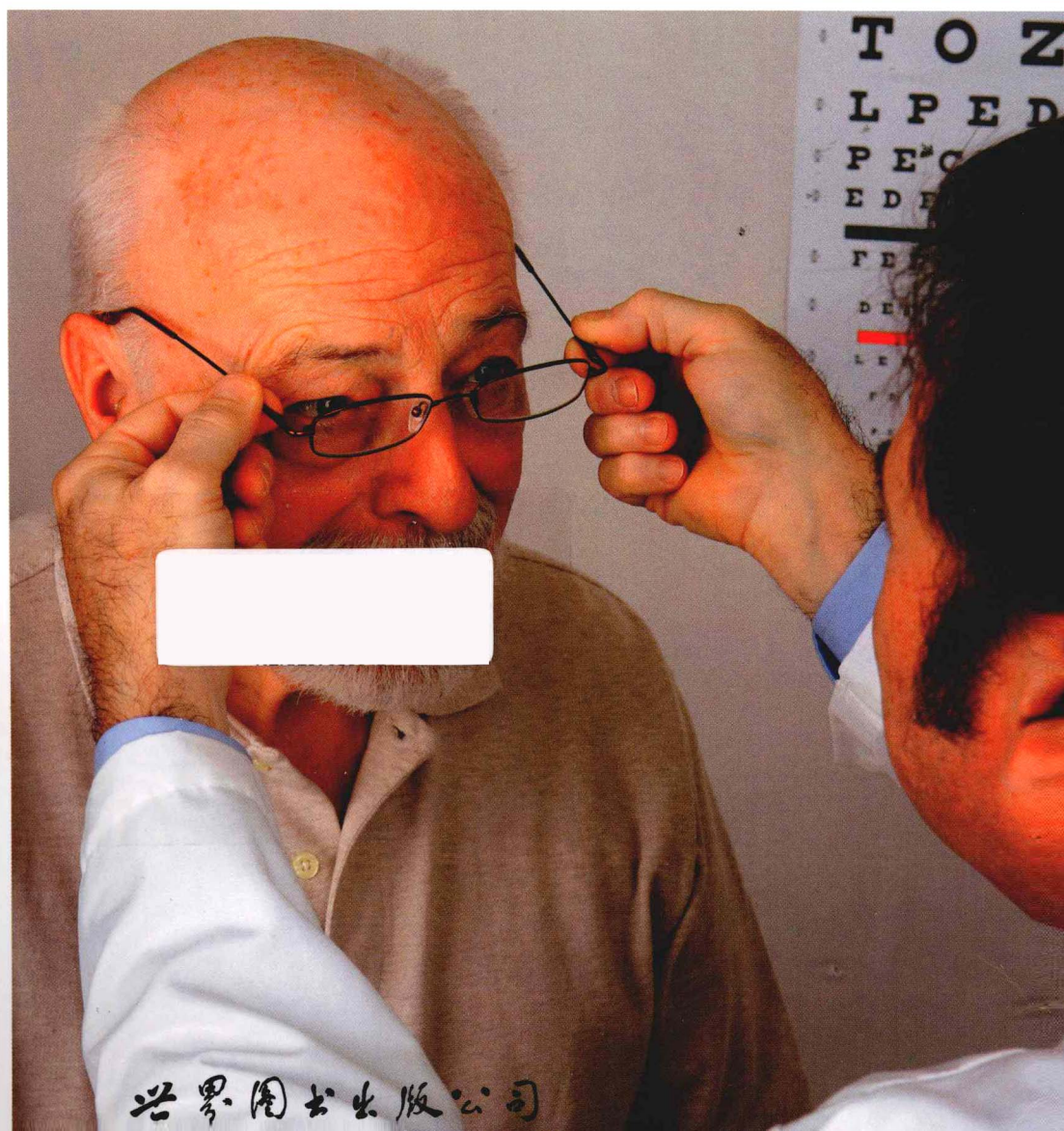
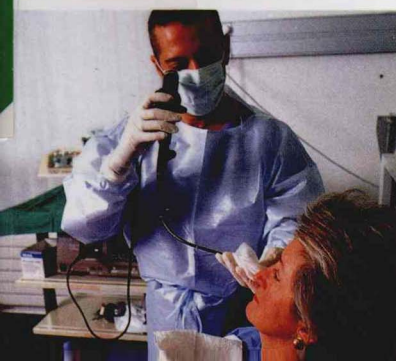
· 英国医学教授为您解说健康知识 ·

[英]彼得·亚伯拉罕斯 著

方宁远 汪海娅 译

知识决定健康，超过 300 张图片，为您解读

* 预防手段 * 病因分析 * 临床症状 * 治疗方法



世界图书出版公司

HEALTH FOR SENIORS

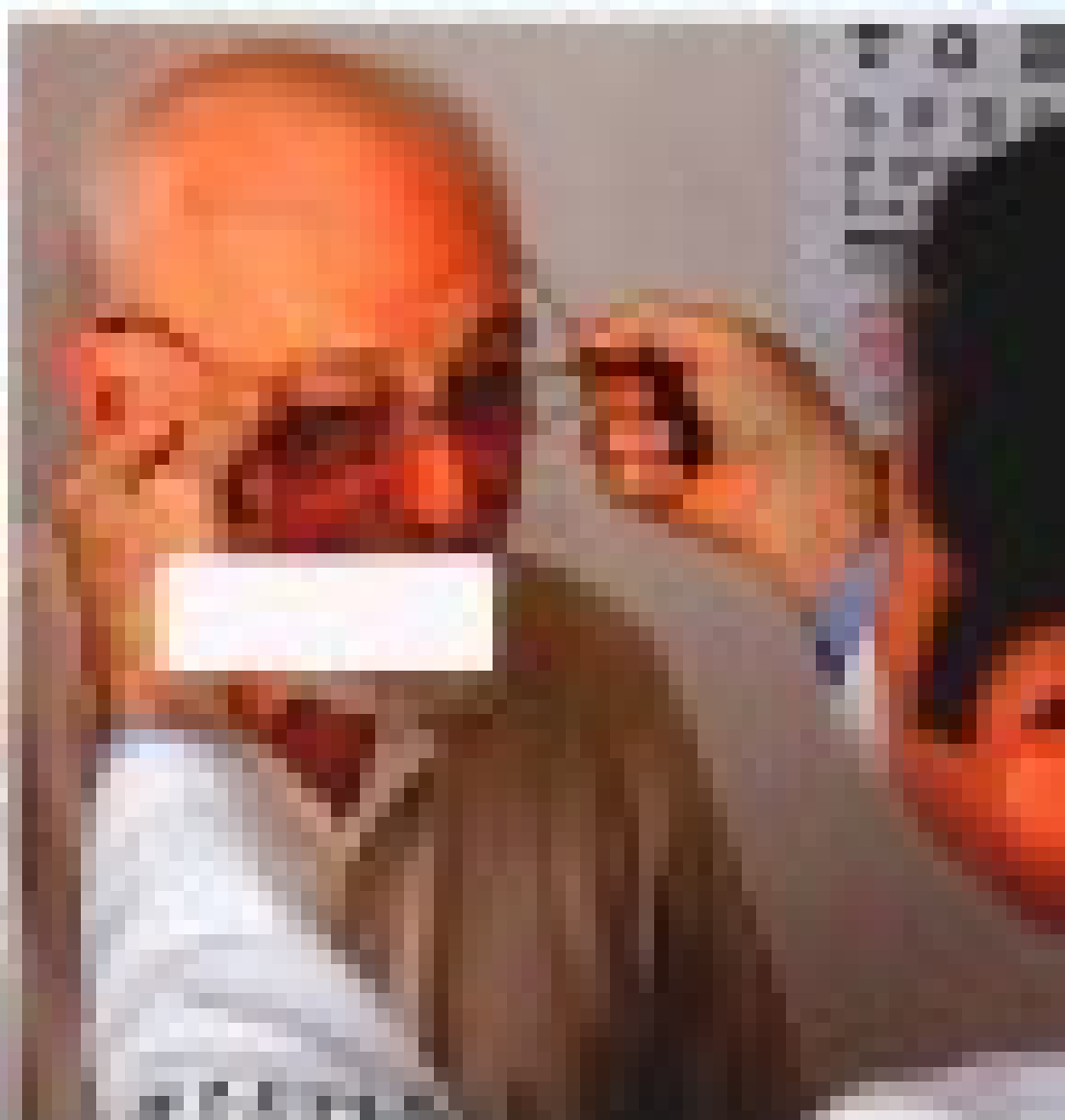
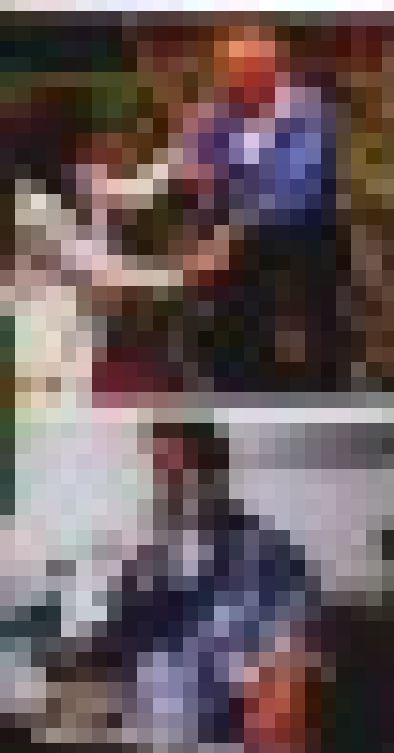
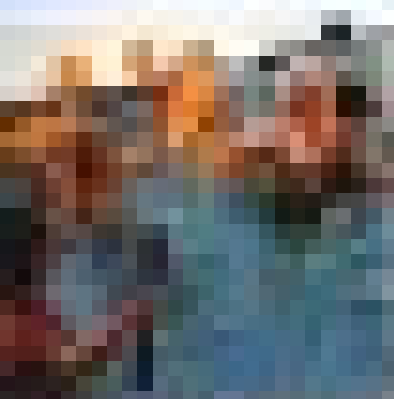
老年健康

· 美國華裔老年健康問題與因應 ·

EDITOR: CHENG-CHIA CHEN
EXEC. EDITOR: JEN-CHANG CHEN

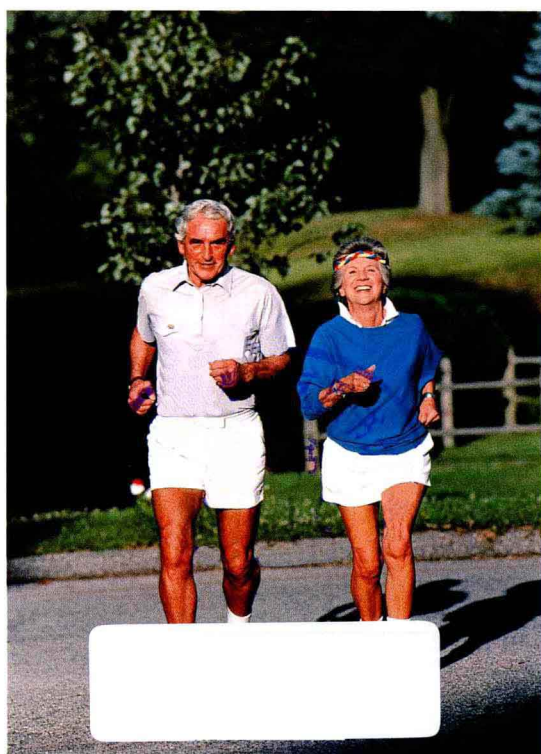
EDITORIAL BOARD: CHIA-CHANG CHEN, CHIA-CHANG CHEN, CHIA-CHANG CHEN

· CHIA-CHANG CHEN · CHIA-CHANG CHEN · CHIA-CHANG CHEN · CHIA-CHANG CHEN



老年健康

[英]彼得·亚伯拉罕斯 著
方宁远 汪海娅 译



世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康 / (英) 亚伯拉罕斯著; 方宁远, 汪海娅译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2012.6

ISBN 978-7-5100-4428-1

I. ①老… II. ①亚… ②方… ③汪… III. ①老年人—保健—基本知识
IV. ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068535 号

Copyright © 2010 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) ©

2012 World Publishing Shanghai Corporation Ltd.

Together with the following acknowledgment 'This new edition of Health for Seniors published in China is published by arrangement with Amber Books Ltd. Originally published in 2010 by Amber Books Ltd.'

老年健康

[英] 彼得·亚伯拉罕斯 著

方宁远 汪海娅 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56683130

各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 12 字数: 305 000

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5100-4428-1/R · 286

图字: 09-2009-734 号

定价: 58.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

翻译人员

(按姓氏笔画排序)

主 译：

方宁远 汪海娅

译 者：

刘宝林 朱理安 汪 莉 沈莉蕴 孟 超
金 贤 徐晓颖 袁 婷 顾玉婷 蔡 秦

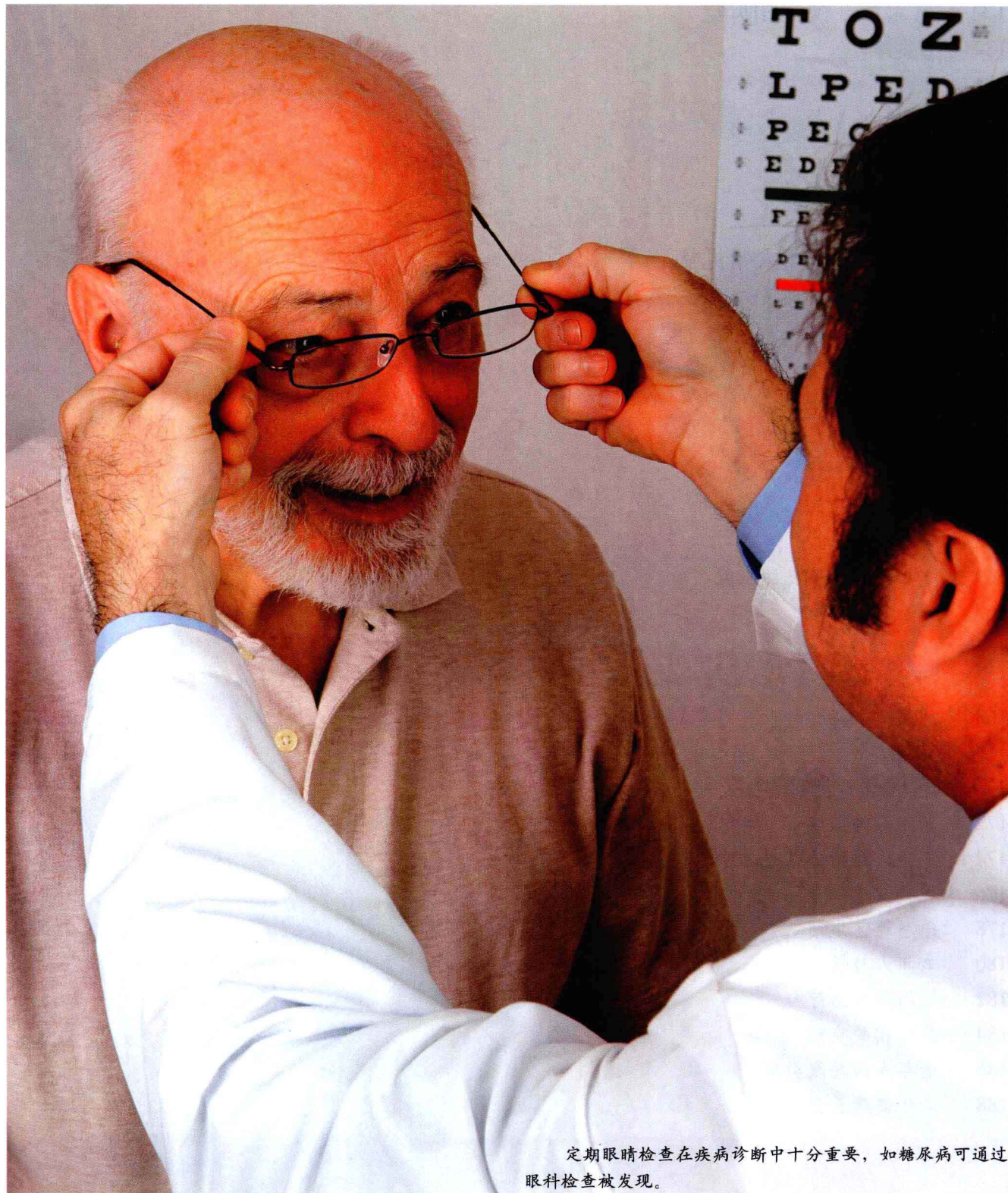
目 录

6	引言	68	鉴别并治疗心力衰竭
9	第一章 身体的老化	70	心肌病
10	步入中年	72	心内膜炎
12	应对绝经期	74	心肌炎
14	男性的中年变化	76	心包炎
16	进入老年期	78	心血管病的预防
18	人体是如何变老的	80	降低心脏病风险
20	老年人体内的改变	82	起搏器植入术——循序渐进
22	老年期外表变化	84	高血压
24	老年感知的改变	86	高血压的原因
26	预期寿命	88	深静脉血栓形成
29	第二章 骨骼系统疾病	91	第四章 神经系统疾病
30	急性关节炎	92	衰老如何影响大脑
32	类风湿关节炎	94	阿尔茨海默病
34	治疗类风湿关节炎	96	阿尔茨海默病的诊断
36	骨关节炎	98	非阿尔茨海默病痴呆
38	骨关节炎的症状和体征	100	诊断血管性痴呆
40	骨质疏松	102	颞动脉炎
42	骨质疏松的诊断和治疗	104	帕金森病
44	Paget's 病	106	亨廷顿病
46	髋部和膝关节骨折术后治疗	108	对抗抑郁
48	关节置换术后的物理治疗	110	卒中
51	第三章 心脏疾病	112	卒中患者的治疗
52	心律失常	115	第五章 癌症
54	心律失常的诊断和治疗	116	前列腺癌
56	心绞痛	118	前列腺癌的治疗
58	心绞痛的诊治	120	肺癌
60	动脉硬化	122	肺癌治疗
62	心脏病发作	124	膀胱癌
64	心肌梗死的治疗	126	乳腺癌
66	心力衰竭	128	肾脏肿瘤

131	第六章 视觉和听觉
132	白内障
134	年龄相关的视力障碍
136	渐进性失明的治疗
138	青光眼
140	老年人听力损害
143	第七章 老年人常见病
144	年龄相关性足部疾病
146	老年人的常见足部疾病
148	年龄相关性行动障碍
150	行动障碍的治疗
152	老年尿失禁
154	尿失禁的治疗
156	老年人糖尿病
158	营养不良
160	老年人营养不良的原因
162	慢性支气管炎
164	肺炎
166	肺炎的治疗
168	痛风
171	第八章 健康生活
172	老年人的锻炼
174	老年人运动的益处
176	保持健康
178	乐享退休生活
180	老年人与性
182	性问题的治疗
184	旅行相关疾病
186	老年人的睡眠类型
188	老年健康普查

引言

随着医学的进步和饮食的改善，人类的平均寿命逐步延长并拥有更好的生活质量。在 21 世纪，将有越来越多的人生存年限达到 90 岁甚至 100 岁。



定期眼睛检查在疾病诊断中十分重要，如糖尿病可通过眼科检查被发现。

如何使我们生活过得更好？首先必须有定期的体格检查，健康的饮食和每周2~3次的运动，以保证有健康的身体。我们不需要考虑物质需求，如房子和退休金，也不需要考虑过多的工作问题。如果退休之后还能活30甚至40年，我们应该更多地关注我们的身体健康、情感和精神需求。

生活质量

当年龄逐渐增大，身体的灵活性慢慢变差，感觉器官尤其是视力和听力变得越来越不敏锐。

身体僵硬、关节疼痛和易疲劳是年老的标志。但是我们可以通过健康饮食和运动来最大程度地改善和保持健康；通过定期的健康检查来尽早发现疾病。疾病的早期发现和诊断可以使我们获益：疾病越早得到治疗，预后越理想，癌症、心脏疾病、抑郁和焦虑症等都是如此。

每个人都在朋友交往和家庭成员的共同生活中扮演重要角色，并为他人提供支持和友谊。有时需要带着同情心倾听家人和朋友对感觉减退、疼痛、面临手术等问题的倾诉。

没有疼痛的生活

疼痛本身不是一种疾病，而是一种症状。疼痛不应被忽视，一旦出现，就应该明确病因。通常疼痛是有原因的。外科学和内科学的不断进步使疼痛得以有效地诊断和治疗。疼痛会随增龄而自然地增加，但我们不必继续忍受疼痛。

65岁以上的老年人约2/3有慢性疼痛；在护理院里，有许多人长期遭受着疼痛的折磨。疼痛的治疗是一门专科医学，已有20多年的历史，但很多患者仍未意识到他们可以由家庭医生推荐到疼痛专科门诊进行治疗。有效缓解慢性疼痛、改善中老年人的生活质量是医学的重要进步。

如何使用这本书

这本书由以下几部分内容：

- ◆ 身体是如何老化的
- ◆ 骨骼疾病
- ◆ 心脏疾病
- ◆ 心理健康和神经系统
- ◆ 癌症



▲ 定期运动对老年人有很大的益处，可以减少心血管疾病和卒中的发生。

- ◆ 视力和听力
- ◆ 老年人的常见疾病
- ◆ 保持健康。

这本书在每个部分都有举例说明，通过举例全面、充分、详细、清晰地阐述了绝经、骨关节炎、心绞痛、心脏病发作、心脏疾病、痴呆包括阿尔茨海默病、卒中（中风，造成中老年人群残疾的最大的原因）、前列腺癌、白内障和青光眼等疾病，以及一些增龄性疾病，如行动障碍、糖尿病、尿失禁和慢性支气管炎等。这本书最后一章题目为“保持健康”，讲述如何通过改善生活方式而保持健康。

让自己活得更好

使用这本书并定期进行下面的健康检查，你就能长期享受高质量的生活。

- ◆ 眼睛检查（许多疾病通过眼睛检查被首先发现）
- ◆ 血压监测（有利于监测心脏疾病和卒中的风险）
- ◆ 胆固醇水平的检测
- ◆ 心理健康和神经系统
- ◆ 癌症
- ◆ 前列腺检查
- ◆ 乳房X线检查
- ◆ 子宫颈涂片检查
- ◆ 牙齿检查
- ◆ 听力检测。

要有一种强烈的积极的思维，“我能走，所以我会去走”，“我能跑，所以我会去跑”，“我享受健康饮食，所以我会去吃”。按照上述罗列的定期健康检查项目进行预防保健的同时，积极的思维很重要，它不仅是长寿的保障，而且更重要的是它可以使生活质量更完美。

◆ 疾病的早期发现和诊断可能带来更好的结果。应经常向您的医生咨询关于健康方面的疑惑。



身体的老化

- 10 / 步入中年
- 12 / 应对绝经期
- 14 / 男性的中年变化
- 16 / 进入老年期
- 18 / 人体是如何变老的
- 20 / 老年人体内的改变
- 22 / 老年期外表变化
- 24 / 老年感知的改变
- 26 / 预期寿命

步入中年

步入中年,人们开始意识到老化的改变。但是伴随而来的经济稳定、自信心增加和宽阔的眼界可以弥补老化产生的影响。

40~65岁被认为是“中年”时期。当人们步入中年,他们开始第一次意识到他们容貌、记忆和与他人的关系发生着微妙的变化。

死亡

多数人在步入中年之前认为自己不会受到意外的伤害,步入中年后他们第一次开始意识到死亡的存在,尤其在遭受疼痛和经历朋友早逝的时候。

但是,步入中年也有许多积极的方面。中年人经常发现他们能更自由地支配自己,不必在乎他人对自己的态度,具有更大的自由度。

与年轻人相比,中年人的优势还在于:更加意识到征求意见的必要性,能有效判断所关注事物的重要性。

宽阔的眼界

对于家庭主妇来说中年是开阔眼界的时期。步入中年,孩子们逐渐独立,作为家庭主妇的母亲开始考虑回归工作或开始新的工作。这也可能导致夫妻之间的关系紧张,因为一些男性难以接受他的另一半独立。

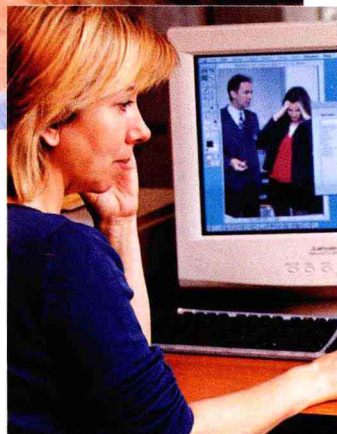
这一阶段也是孩子们成长和离开家庭的时期。这可能导致父母们短暂的伤感。仅有少部分父母会出现心理问题,因为他们感到孩子很需要他们。

▼许多中年人发现他们是父母的财富,这将是更进一步加深他们与父母之间关系的最好时机。



▲中年是老化过程开始明显的时期。看得见的变化包括皱纹和灰发的出现。

►孩子们通常到他们父母中年期时离家独立。这也是父母们开始追求新的事业或有更多的时间致力他们职业生涯的时机。



在忧伤的同时,许多父母会有一种成就感,因为他们完成了生命中的主要任务,可以再次集中精力在自己身上了。

摩擦

在现代,高房价的压力迫使一些孩子在20多岁时又住回到父母家里,这会引起一些摩擦。养家、照顾家庭成员以及对年老父母的责任,使中年人感到生活的艰辛。

角色转换

中年人照顾父母时,他们体弱的父母会为这种角色的转换感到困惑。因为父母曾经很强壮,但现在却需要帮助和保护。照顾生病的亲人意味着需要有时间、体力、情感、经济方面的支持。

人与人之间的关系

在孩子年幼时,父母毫无保留地献出自己的爱,一旦孩子不需要他们管束了,他们之间的关系也会发生改变。



▲成年期的早期是有压力的阶段，而中年期是经济相对稳定的阶段。夫妇们可以有更多的自由时间追求共同的爱好。

父母们可以互相对面，去处理他们搁置已久的问题。另一方面，这也是父母们重新获得自由的时机，可以有机会单独或双方一起从事感兴趣的事。

孩子成年后，父母可以把自己的生活放在首位，展望未来30~50年的新生活。

当人们不再有挣钱或抚养孩子的压力，就可集中精力于他们的个人发展，得到他们真正想要的生活。

这时，中年人可能会经历为人父母之后的心理变化。男性可能变得更感性化、依赖和情绪化。女性则变得更刚毅、对爱的需求减少和对失去爱的风险有更多的心理准备。

▼当中年期来临时，夫妇们会发现他们有更多的时间在一起。这是重新恢复他们之间的关系的最好时期。



▲年长的雇员可能开始发现很难与年轻同事相处。这可能是由于他们对生活的不同的见解和看法造成的。

雄心壮志

中年人追求的目标是长期的梦想、抱负和他们现有状态之间的平衡点，这种说法可能是正确的。

“诺贝尔奖”综合征描述的是许多人在现实中不可能达到他们长期追寻的希望和梦想，如想要写一本畅销书、开属于自己的公司或找一个完美的伴侣。在中年时期，这些目标可能变得更加遥远。

即便很成功，也很少有人能完全实现他们早年的幻想。另外，那些没结婚的女性不得不接受的事实就是：她们做母亲的希望逐渐渺茫。

独立性

许多女性不选择成为母亲，这些女性更需要自由和独立。她们可以集中精力支配她们的职业和业余爱好，并不受照顾家庭的约束。

稳定的经济状况

随着年龄的增长，中年人希望自己在工作上有所发展。他们的经济收入逐步稳定，与年轻时相比，他们通过辛勤工作可能得到更大收益。

但也是在这个时期，中年人发现他们的职业范围变得狭窄。如果他们失去工作，可能面临的失业时间比年轻人更长。

在工作中，人们会发现他们与年轻同事或雇员之间的代沟逐渐增大。当与许多年轻同事在一起的时候，他们会感到一丝疏远。

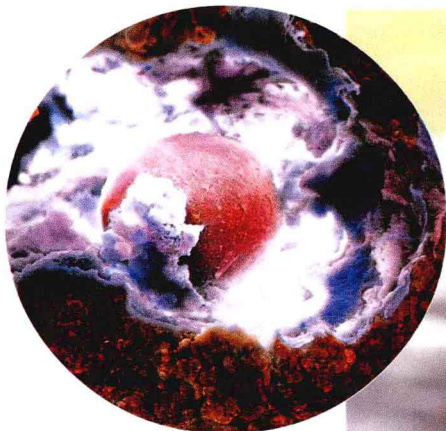
智力

以往认为一个人的智力水平在16岁时达到高峰，以后逐渐下降。现在认为，智力水平的高峰应该在35岁左右，之后有所下降，直到60岁以后才明显下降，而60岁的智力水平和20岁时相当。

应对绝经期

绝经期是女性月经周期的结束。女性绝经期可有不同的表现；有些表现不明显，而另一些会引发不适的症状。

更年期所对应的英文单词 (menopause) 是由两个希腊单词 menses (月经周期) 和 pausis (停止) 合并而成，意味着女性在这个阶段月经周期将逐渐停止。这是由于女性到 50 岁左右时，卵巢 (女性生殖器官) 中的原始卵泡差不多已经耗尽，卵巢分泌雌激素和孕激素的功能下降所致。但也有 1% 的女性在 35 岁之前就过早进入更年期。



▲在女性生育期，卵泡每月释放一次。这过程到更年期时结束，此时卵泡已经耗尽了。



▲更年期标志着女性生活中的新时期。它通常在女性 50 岁左右时候出现，而且带来一定的躯体和情感变化。

生育能力丧失

更年期与青春期、怀孕、分娩一样是所有女性在一生中需经历的自然现象。

有些女性认为，生育能力的结束意味着对她们女性化形象的重大打击。对她们来说不想怀孕和不能怀孕是有差别的。当更年期来临时，女性开始认识到女性化不等同于生育能力。

躯体症状

更年期的表现对每个女性来说是不同的。约 20% 的女性除了月经结束外没有任何其他症状，顺利地通过这段时期。大概 60% 的女性会或多或少出现一些症状，而 20% 的女性由于激素水平的不平衡，表现出严重的症状。

对于多数女性来说最常见的症状是潮热。这是由于脑部某种化学物质的改变，引起血管不规律的膨胀和收缩所

▼激素替代疗法是应用雌激素来缓解更年期症状。它通常是以皮肤贴的形式释放药效。



致。其他症状包括盗汗、性欲丧失和易激惹。持续发生的症状包括阴道变薄、变干及生殖器皮肤和尿道问题。

激素替代治疗

采用激素替代疗法 (HRT) 可以缓解绝经期的症状，如缓解潮热、盗汗等，并有效地减轻阴道不适。但是 HRT 长期使用有一定风险，可导致一些不良反应，如乳房疼痛、下肢抽筋、胃胀、体重增加、情绪低落或头痛等。

心理变化

心理变化在更年期很普遍。女性在这个阶段常常出现情绪低落和焦虑，亦可有人格变化，表现为情绪变化快，易激惹、丧失信心等，甚至可以出现惊恐发作。

出现这些心理变化的原因尚存争议。可能由于雌激素分泌减少所致，也可能因睡眠障碍、潮热及社会普遍崇尚年轻漂亮的负面态度所引发。

发生在更年期的这些身体变化会使女性意识自己已开始老化，并增加焦虑情绪。另外，此阶段的女性还有许多其他压力，如青春期的孩子、年老的父母或“空巢综合征” (孩子长大后离开家庭)。

夫妻生活

更年期女性与伴侣的关系可能出现紧张。此阶段的男性也经历着中年转变，更加重夫妻关系的紧张。

这一阶段的女性尤其需要伴侣的支持，而男性发现自己的问题都难以解决，这种情况下会发生争吵，使夫妻关系蒙上阴影。



▲有些妇女会发现度过更年期很困难，常有一些伴随失去自信的情绪低落感。

更年期的这种生理和心理上变化并不发生于每个女性。有些女性随着月经的停止反而变得安静和冷静。

脆弱群体

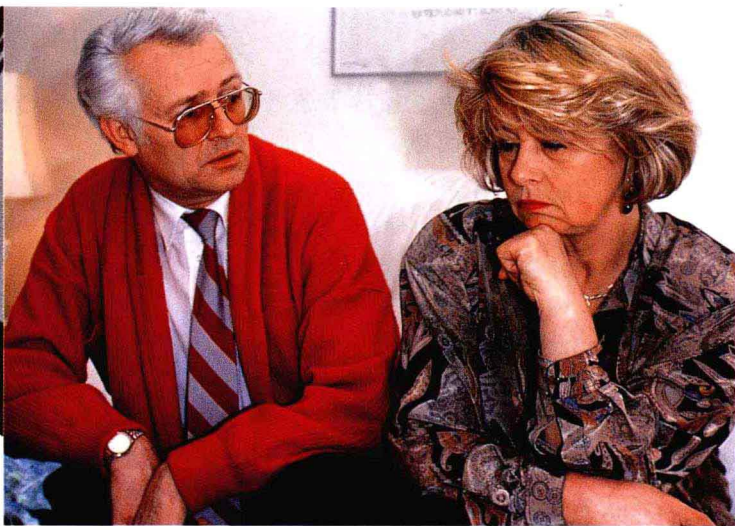
有研究表明，社会经济水平下的女性更易出现更年期心理问题。原因尚未明确，可能与缺乏足够的经济保障有关。

一些女性将生活的目标定义为生育和培养孩子，这类人更容易出现更年期症状。因为她们觉得更年期会带走部分的自我，使她们感到没有生活目标。

社会价值

研究表明，世界各地存在文化背景不同，更年期女性承受的心理冲击与社会上如何看待老年女性这一问题有密切关系。

在巴布亚新几内亚，社会对老化和更年期持肯定态度，当地女性享受着年龄增长给她们带来的快乐，很少有报道女性在更年期有不适的症状。在印度拉贾斯坦，更年期的女性可以拿掉面纱，在村庄里自由地与男性交谈。



▲更年期对于夫妻来说是一段困难的时期。女性可能会认为她们没有从丈夫身上得到足够多的支持。

而西方社会，人们赞扬年轻女性的魅力，给老年女性带来心理压力。

成为祖母

从生物学角度看，女性在生育能力结束后仍能生存很长时间，这种现象仅存在于人类。假设之一就是女性可以在更年期以后做祖母培养下一代。

当过了生育年龄，一些女性有了第二次照顾孩子的机会，那就是做祖母。祖父母可以在照看孙辈的过程中得到快乐。他们不像做母亲时需要夜以继日地抚育孩子，除了日常生活外，还可以花费更多的时间追寻自己的快乐。

益处

许多女性在更年期后会感到自由。她们不再为行经前综合征、经期问题、孩子抚养的责任感、担心怀孕或性别定型所困扰。



她们中很少有人会感到情绪低落，大部分人觉得这一阶段比任何时期的感觉都好。

达标

如何度过更年期对女性很重要，目前女性平均寿命超过80岁，她绝经后的时期至少占寿命的40%。

绝经后的生活应该是积极的，它是女性期待追寻新的家庭角色和挑战的新时期。

▶绝经后期许多女性成为祖母。这一新的家庭角色将会是快乐的源泉。

男性的中年变化

到了中年期,男性也经历着重要的变化。对于一些男性来说,这些变化可引起情感问题,如情绪低落或夫妻关系相处困难。

和女性不同,男性在这一阶段并未经历像女性一样明显的生理变化——停经,以及随之而来的形象改变。然而,增龄因素的确已经开始对男性产生影响。而这一变化的出现似乎没有明显生理学机制可以解释,因此使他们觉得更加困扰不安。

变化

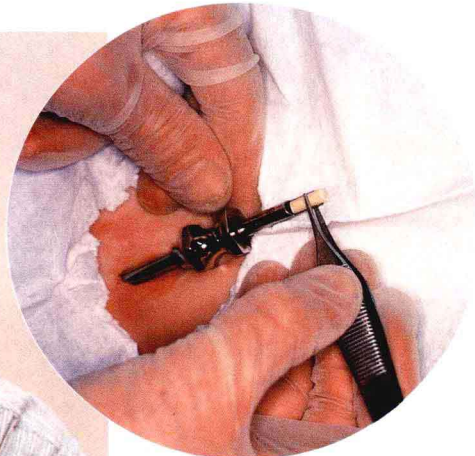
男性的中年变化发生在35~55岁,因此许多人经历典型的“中年危机”也是在35~45岁。开始出现时主要为感情或心理上的变化,但如果这种情况逐渐加重或长期存在,就可能出现躯体改变。

中年男性在各方面发生变化的生理学机制与女性绝经期相仿,男性在这一阶段出现睾酮水平的下降,通常在45~55岁出现,即所谓男性更年期。

目前医疗界对于男性中年变化理论有许多争论,如中年危机的本质是什么?中年危机与男性更年期的关系如何?甚至有人怀疑男性更年期是否存在。事实上许多男性曾经历严重的中年变化,也有一些医学专家开始致力于男性更年期的治疗,这些都足以证明男性中年变化的存在并已被逐渐重视。

雄激素缺乏

男性更年期是指由老年男性睾酮水平下降引起的一系列症状。有关雄激素缺乏(又称男性更年期)的临床研究



▲一些中年人可能会从接受睾酮治疗中获益。一种含激素的植入物可以直接插入皮肤下。

◀男性在中年时可能经历严重的情绪危机。在这段时间内,他们可能需要辅导和支持。

表明,中年男性随体内睾酮水平下降会出现各种症状,包括性欲下降、勃起功能障碍、激惹抑郁、心理改变、肌肉疼痛和虚弱。但目前对于男性更年期是否存在还有很大争议。

睾酮

男性激素水平随增龄而下降,具有很大的个体差异,部分男性40岁即可出现激素水平下降,亦有人可能到80岁也没有明显变化。男性更年期何时发生无法预料,其症状变化多端。

除睾酮水平下降以外,患者还可出现多种不同症状,如焦虑、过量饮酒引起勃起功能障碍等。一些专家主张应用睾酮替代疗法恢复激素水平,而这种治疗方法确实对许多人有效。

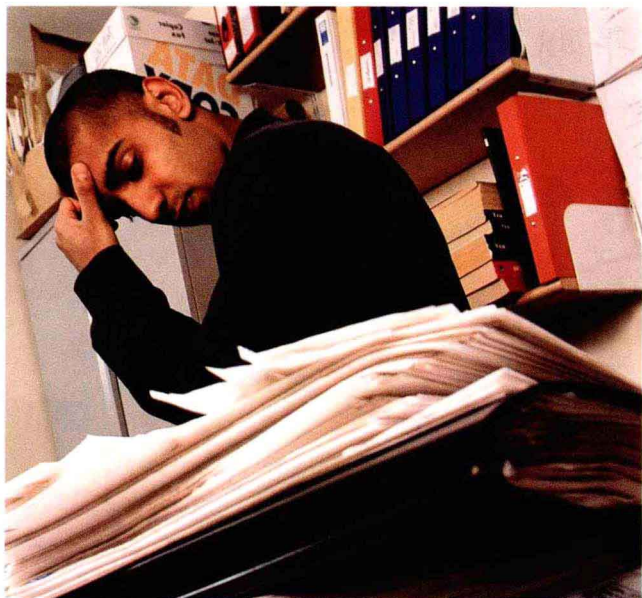
替代疗法

睾酮替代疗法被推荐用于治疗雄激素缺乏。可通过注射、片剂、皮肤贴剂或植入皮下的装置给药。后两种给药方法可使药物持续数月缓慢释放。报道显示,部分男性通过治疗在情绪和性欲两方面均有很大的改善。

睾酮水平低下是男性骨质疏松的危险因素,并可增加心血管疾病的风险,因此睾酮替代疗法在这些方面也存在保护作用。

▶过量的酒精消耗可能会引起勃起功能障碍。这个问题也可能是由于睾酮水平的逐渐下降所致。





▲事业心很强的男性可能会感到工作中的压力，超负荷工作会导致压力和精力的耗竭。

“中年危机”

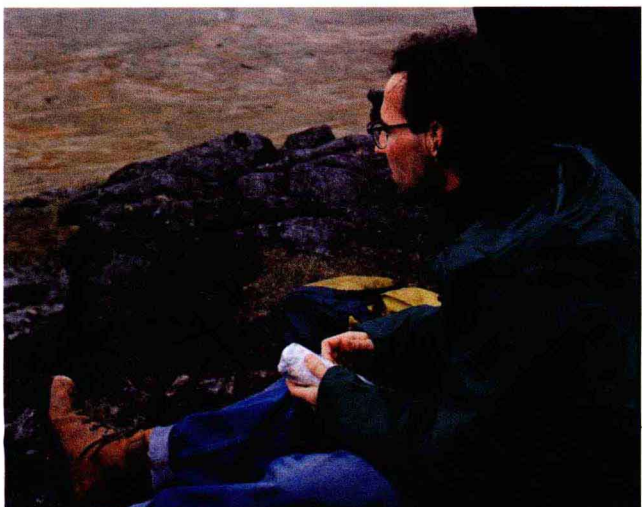
“中年危机”的发生可能与激素水平变化无明显关系，但许多男性都受到这一问题的困扰。对有些人来说“危机”是与年龄进程相伴随的，“危机”的严重程度取决于男性如何接受变老的事实。

对于女性来说，从育龄开始需经历月经周期和怀孕，出现明显的生理变化。这些生理改变迫使她们随着年龄的增长发生心理转变。

对男性来说，他们缺乏这种标志性的生理变化，所以他们有理由可以不承认变老的事实。到了中年，他不得不面对时间的流逝甚至死亡的来临。一些特殊事件，例如父母一方或亲密朋友的死亡、失业、失恋或离婚、孩子离家及成为祖父母等都可能触发中年危机来临。

现代生活的影响

有学者提出男性中年危机实质上是由当代生活方式所致。现代男性已从前辈们的长期辛劳中解放出来，所以有足够的时间进行反省。与自己的理想比较，他们发现目前生活状况不尽如人意。



▲有些男性会试图否认他们变老是事实，但是重大事件的发生，如父亲或母亲的死亡会迫使他们感到死亡的存在。

事业心强的男性会感到来自于工作的压力，这种工作压力的持续存在很容易导致情绪不稳定。

一些社会学家提出中年危机可能起源于“男性化危机”，至少部分来源于男人作为负担家庭角色的重要性下降。

情绪问题

无论何种诱因或原因，中年危机都会使男性感到易怒、神经质、焦虑、自尊心低下和其他心理、情绪的困扰。对过去的再评价和对未实现目标的自我苛责会诱发和加重抑郁。情绪问题会使现有夫妻关系变得紧张，甚至引发婚外恋问题。如果情绪和心理问题变得足够严重，就会引起生理问题，如勃起功能障碍。

寻求帮助

不得不承认的是，男性在遭受情绪问题时不愿寻求帮助。如果一个男人习惯于保留自己的感情，不与朋友们尤其是和其他男人分享，那么他会很快在危机期中变得情绪孤立。

中年机遇

现代生活节奏加快，人们对自己的期望值越来越高，这些都是“中年危机”降临的因素，但同时这也给人们带来一些新的机遇，使他们摆脱危机。随着收入不断增加和职位的上升，中年男人可以减少工作时间，去探索自己的感兴趣的事物或去旅游。

解决中年危机其实并不复杂，只需判断自身发生的变化中哪些是必须接受的，哪些是可以通过调整个人的期望值和目标而改善的，接受事实、调整心态，就能顺利渡过中年危机。此外，还应该认识以前的生活方式即将过去，另一种生活将要开始。

▲新的工作业务或有更多的可自由支配的收入意味着有些男性可以减少他们的工作时间。他们会有空闲时间享受生活和旅游。