

老年日报

2024/01/03

星期三

癸卯年十一月廿二

总8980期

今日8版

中国百强畅销报刊



年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

龙江健康银发达人评选开始啦

本报讯(记者 许诺)为进一步关注和提升老年人的生活质量,倡导健康、积极、阳光的生活方式,展现新时代龙江老年人风采,黑龙江省卫生健康委员会在全省范围内开展2023年度“龙江健康银发达人”推选活动。即日起,老年日报微信公众号开通“评选通道”,欢迎广大读者选出你心目中的“龙江健康银发达人”。

自该活动启动以来,收到了来自全省各地市喜爱

运动、健康生活“银发达人”的报名。本次推选活动号召社会各界关注老年人健康,引领广大龙江老年人增强健康意识,提升健康素养,强化老年人是自身健康“第一责任人”理念,养成健康文明生活方式,优化为老健康服务环境,营造养老、敬老、孝老的社会氛围。

本次“龙江健康银发达人”推选活动,达人们通过文艺表演、志愿活动、健康心态展现出当代老年人的精神风

采,描绘当代老年人多姿多彩的美好生活。积极宣传老年健康理念、知识与技能,提高群众对老年健康的关注度,积极构建老年友好型社会。

即日起,老年日报微信公众号展示各市(地)推荐的“龙江健康银发达人”候选人事迹,通过网络点赞、投票与专家评审相结合的方式,推选出10位“龙江健康银发达人”。读者可以扫描二维码,查看“龙江健康银发达人”候选人事迹,为你心中的“龙江

健康银发达人”投票!

投票流程:

①扫描二维码,点击图片阅读“龙江健康银发达人”候选人事迹。

②点击投票,为你支持的“龙江健康银发达人”投出支持的一票。



标题新闻

时政

★中朝两党两国最高领导人互致新年贺电宣布启动“中朝友好年”

经济

★应急管理部:元旦假期全国安全形势总体平稳

★机器人助力行李“登机”国内首个行李自动装载系统“成都造”拟于今年4月在枢纽机场试运行

★首艘国产大邮轮开启首航季人均价格最低两三千

★长三角铁路25条高铁年旅客发送量突破8亿人次

★自然资源部印发通知 统筹规范耕地保护卫星遥感监测

文化

★2024年元旦假期电影票房创档期新高

国际

★多方预测:2024年全球经济增长将放缓

2023年美国发生655起大规模枪击案

美国枪支暴力档案网站近日公布的数据显示,美国2023年发生655起至少4人死伤的大规模枪击事件,是该网站有数据记录9年来大规模枪击事件第二严重的一年,仅次于2021年的690起。

2023年,美国有42889人死于各类涉枪事件,平均每天死亡约117人。

有分析指出,美国枪击案件频发是多重因素作用的结果,而美国的控枪立法屡屡受挫,导致枪支暴力治理难有实际突破。

央新

导读

2024年元旦假期盘点

详见2版



冰上马拉松

1日,第五届中国东极(抚远·黑瞎子岛)冰上马拉松在黑龙江抚远市鸣枪。作为2024年中国第一场马拉松赛事,吸引了国内外2000多名马拉松跑友在-23.3℃的低温下齐聚抚远,开启极限挑战之旅。

刘大泳

6国超11万人次免签入境中国

据国家移民管理局统计,自去年12月1日中国对法国、德国、意大利、荷兰、西班牙、马来西亚等6国持普通护照人员试行单方面免签政策实施以来,截至2023年12月31

日,上述6国来华人员共计21.4万人次,较11月份环比上升28.5%,其中持普通护照免签入境人数共计11.8万人次,占同期6国入境总人数的55.1%。

从入境事由来看,持普通护照免签入境人员中来华观光休闲和从事商务活动人员共计9.1万人次,占比77.3%。

辛文

得了流感,喝电解质水管用吗?

近日,多地医院给发烧患者发放电解质水的消息在社交媒体引起广泛讨论。

北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任李冉介绍,很多患者在发热的时候,医生

会建议他喝一些电解质饮料。李冉提醒,电解质水只能起到补充体液的作用,并不能用来预防甲流乙流。预防流感的方法主要还是戴口罩,勤洗手,开窗通风以及注射疫苗。

李冉还提到,发热情况下,不建议喝太多白开水。因为白开水反而会稀释身体中的电解成分,造成很多患者出现低钠低钾的情况。

中新

一张社保卡“走遍”京津冀

在河北,一张社保卡不仅能够解决群众就医购药等问题,还能够提供交通出行、文化体验、旅游观光等服务,如今还在京津冀实现了互通互用。

在河北邯郸市复兴区,市民赛幼明刚刚办理完新一代社保卡,就来到了图书馆。“我来这借书,工作人员提醒我,社保卡还可以去参观博物馆、旅游景点,坐公交,一卡通非常方便。”

近日,京津冀三地签订了社保卡居民服务“一卡通”合作框架协议,加快实现社保卡跨省通用、一卡多用,在政务服务、交通出行等领域实现共享。目前,京津冀区域社保卡持卡人数为1.15亿人,已在持实体社保卡就医、乘坐公交地铁等方面基本实现互通互用。

经辛

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

医生希望你
“不要做的事”



龙健康

老人冬季
更需要养肺

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319