

# 老年日报

2024/08/22

星期四

甲辰年七月十九

总9193期

今日8版



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

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

## 百天自驾34000公里 用车轮丈量祖国边境线 因为热爱,76岁的她奔赴山海



迟小光与珠穆朗玛峰合影

□本报记者 菅月

到海边追寻“蓝眼泪”、穿越无人区挑战极限、在岸边一睹雅鲁藏布江的壮阔……耗时百天,行程34000公里,经过G219、G331、G228三条国道,穿越18个省区市,走完中国边境大环线,76岁的北京“大姐”迟小光7月底平安返回家中。

### 说走就走

带上打石膏的姐妹

梳着一头利落的短发,脸

上总是带着笑容,开着一款外形锋利的SUV,迟小光说起自驾旅行,满眼放光。退休前她在北京一家企业做财务工作,一直有着一颗向往自由的心,年轻时因为工作无法实现,退休后接触到了自驾游,从此一发不可收拾。

“我这次原本计划和我一个朋友一起换着开车,但临出发一个月,她胳膊摔骨折了。”迟小光告诉记者,原本的计划被打乱,但她的朋友坚持跟她一起出发,她也被感染,二话不说,决定带上打着石膏的姐妹一起出发。

### 挑战自我

穿越无人区

旅途中既有美景,也有挑战。看了摄影记者刘宽心穿越大海道的视频,迟小光颇受震撼。“大海道是中国唯

一开放的无人区,别人能挑战的,我也想试一试。”踏上前往大海道的征途,迟小光才深刻体会到,现实的艰难远超想象。这不仅仅是一段150公里的旅程,更是对意志与勇气的极限考验。其中,超过130公里的路段是茫茫荒漠,孤独与寂静如影随形,手机信号成了奢望,唯有手中的园区地图和车轮下的车辙印,成为最可靠的向导。然而,当雅丹地貌以它那震撼人心的姿态展现在眼前,那一刻,所有的艰辛仿佛都烟消云散。站在广袤无垠的荒漠之中,迟小光深刻感受到人类的渺小与自然的伟大。

### 旅程艰险

仍旧乐此不疲

从海拔4500米的波拉山口下到2800米勒布沟底,

垂直落差有1700米,据说45度-180度的急弯有100多处。“会车时有的地方太狭窄,只好将车后倒50米,然后两车擦肩而过,真的是很惊险,我一看后面有车,就自觉开到稍宽的地方让行,真是提高车技的好地方,西藏拿日雍措太美了。”迟小光在她的旅行日记中这样写道,在她的文字中,艰险反倒成了乐趣。

“这一趟下来,我觉得心胸开阔了。”迟小光说,中国边境大环线让人热血沸腾,海岸线、山川、大江大河、沙漠、草原,还有风土人情都在这100天内集中呈现。“只要还能开得动,我就一直开。”迟小光在采访最后说道,她会一直为了热爱,奔赴山海。

## 7月份我国经济 稳中有进

国家税务总局19日消息,最新公布的增值税发票数据显示,7月份我国经济运行总体平稳,并呈现稳中有进的积极态势。

税收数据显示,从区域看,7月份,东、西部地区销售收入同比均增长5%。广东、上海、浙江等东部省份增速较快,同比分别增长5.8%、5.9%和7.8%;内蒙古、重庆等省份也实现较快增长,同比分别增长7.3%和6.7%。  
新华社

### 今日微推荐

扫码更精彩



老年日报  
微信

六个“器官”  
越搓越长寿



龙健康

喝红葡萄酒  
有助于保护血管吗?



## 古村晒秋 “画”丰收

进入秋季,安徽省黄山市徽州区呈坎村村民趁着晴好天气,晾晒玉米、南瓜、红辣椒等农作物,吸引不少游客前往观赏,感受丰收的喜悦。  
施亚磊



## 医药反腐持续 今年已有超20位厅官落马

今年以来,医药反腐工作持续高压。据不完全统计,截至19日,今年至少已有超230名医药卫生系统“关键少数”被查,范围涵盖地方卫健、医保、药监领域

“一把手”以及医院、药企、高校管理层。从层级来看,被查人员覆盖范围广、层级高,覆盖省市县三级行政系统。值得注意的是,被查人员中有超20名厅官。有贵

州省卫健委党组书记杨慧,陕西省卫健委原主任刘宝琴,广东省卫健委原党组书记、主任段宇飞,海南省医疗保障局原党组书记、局长蔡仁杰等。邵萌

## 专家称:饮食和运动是所有减肥的基础

近年来,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管等疾病逐年增加,呈年轻化的趋势。怎样维持健康体重?

北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主任医师张鹏称,饮食和运动是所有减

肥的基础。无论在治疗前还是治疗后,都要去管理饮食,没有随便吃还能瘦下来的方法,不要去寻找短平快的方式。张鹏说,一定要合理饮食搭配,吃得饱,但是能量没有那么高,可以选择吃一些

能量密度比较低的食物。随着年龄的增加,基础代谢率会下降,肌肉会减少,脂肪会越来越多。所以在体重正常的时候做好体重管理,可能比胖了再去减重效果要好得多。新华

### 标题新闻

时政

★习近平在会见第33届奥运会中国体育代表团时强调 戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功

经济

★中欧班列“东通道”通行量突破30000列

法治

★最高人民检察院依法对湖南省政协原党组副书记、副主席戴道晋决定逮捕

★海南省海口市委原常委、市政府原副市长鞠磊被开除党籍

★广东省东莞市原市委副书记、市长李毓全接受审查调查

体育

★巴黎残奥会中国体育代表团出征动员大会在京举行

国际

★日本自民党总裁选举将于9月27日举行

## 超级选举年过半 欧洲政坛向右转

今年被国际舆论称为全球“超级选举年”。部分国家和地区的选举结果呈现出右翼和极右翼势力抬头的趋势,这在欧洲尤为明显。

在6月的欧洲议会选举中,尽管中间偏右的欧洲人民党党团和中间偏左的社民党党团分别保持欧洲议会第一、第二大党团地位,但右翼和极右翼势力席位有所增加,法国、德国等欧盟国家的极右翼政党得票率均领先执政党,欧洲政治光谱明显“右移”。

专家认为,近年来,欧洲移民问题越发凸显,选民认为主流政党未能有效应对这一问题,担心本国的福利和治安状况,这让主张强硬应对移民问题的极右翼政党在欧洲呼声渐高。  
新华

老年日报 维权热线  
13796087938  
13936697319