

2024/12/18  
星期三  
甲辰年十一月十八  
总9301期  
今日8版

# 老年日报

中国百强畅销报刊

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

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

## 标题新闻

### 经济

★国家统计局:11月份国民经济稳步回升

★11月份一二三线城市商品住宅销售价格同比降幅收窄

### 法治

★检察机关依法对福建省人大常委会原党组成员副书记、副主任苏增添涉嫌受贿、利用影响力受贿、滥用职权案提起公诉

★山西省政协党组书记、主席吴存荣接受纪律审查和监察调查

### 科技

★神舟十九号航天员乘组将于近日择机实施第一次出舱活动

### 社会

★世界自然基金会:湄公河流域发现234个新物种

★多地发布“校园餐”违法行为举报公告经查证属实将给奖励



71岁的金辉,在今年10月举行的中国田径大师赛暨青岛田径公开赛上跑出了让人惊叹的13秒97的速度,成为国内100米赛首位跑进14秒的70岁以上老人,被称为“硬核大爷”。

中国田径大师赛面向35岁以上退役专业运动员和优秀田径爱好者,涵盖35岁至84岁十个年龄组,是目前国内田径老将最高级别赛事。原来,70岁组100米全

国纪录是14秒01,中国田径大师赛上的百米纪录是14秒15,金辉在这次比赛中成功打破这两个纪录。不仅是100米,在这场大师赛上,金辉还参加了200米、跳远、4×100米接力、4×400米接力四个项目。

赛场上的金辉不断突破目标、享受过程,而这背后,是他不服输的劲儿和坚定的目标、良好的心态。

金辉年轻时在内蒙古一家钢铁厂当维修工人,由于从事特殊工种,金辉在2008年就正式退休,退休后他一度感到很迷茫。之后,孩子就把他接到山东青岛一起生活。热爱运动的金辉很快加入了当地的老年

足球队,虽然技不如人,但心里那股不服输的劲儿,让他不断坚持体能锻炼。由于他技术不好,别人跑5000米他就跑7000米,所以练就了他的体能。

去年,一起踢球的队友建议金辉去参加短跑比赛,没想到第一次比赛,他就取得了好成绩。他参加了2023年的全国大师赛,100米他跑了第二名,15秒26。这次比赛让金辉发现了自己的优势,他找了专业教练咨询,并给自己制定了健身、训练计划。今年,金辉一直在参加各种短跑比赛,在跑道上不断刷新自己的成绩。“我现在每个月成绩都在提高,每次参加完比赛,定下一个

目标,提高0.1秒或者0.2秒。我一旦突破了预定的目标,心情是无比高兴,就跟中大奖一样。”金辉说。

一点点进步的背后,是明确的目标、强大的执行力和坚定的信念。金辉儿子金广说:“从小他对我们的教育就是要自强。什么事情都要自己去努力,一定要有自己的目标,要努力去实现。”

金辉的下一个目标,是希望明年能参加国际比赛,和其他国家的同龄选手较量,跑出属于中国老人的精气神。“只要有了目标,你去冲击它,生活才丰富多彩,人的精神就更好。”

央新

新版目录  
将职业病调整为  
12大类135种

国家卫生健康委16日消息,国家卫生健康委同人力资源社会保障部等部门,有序开展《职业病分类和目录》调整工作,由原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病(包括4项开放性条款)。

调整后的目录将于2025年8月1日起实施。目录新增2个职业病类别,分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍,每个类别中分别新增1种职业病。

新华社

点视

## 冰冰 雪雪



15日,“冰雪同梦 亚洲同心”第二十六届哈尔滨冰雪大世界产品展示会暨合作伙伴签约仪式在哈尔滨举行。活动现场,哈尔滨冰雪大世界官宣布了全新IP形象“冰冰”“雪雪”。“冰冰”和“雪雪”以冰雪为设计元素,融合冰城哈尔滨独有的文化符号,通过冰雪传递情感和理想,呈现出冰情雪韵的文化底蕴。

刘艳

## 19家旅游景区拟确定为国家5A级旅游景区

近日,文化和旅游部发布公告,19家旅游景区拟确定为国家5A级旅游景区。

即:河北省衡水市衡水湖旅游景区,山西省太原市晋祠天龙山景区,内蒙古自治区呼和浩特市老牛湾黄河大峡谷旅游区,吉林省白城市大安嫩江湾旅游区,黑

龙江省齐齐哈尔市扎龙生态旅游区,浙江省金华市双龙风景旅游区,山东省淄博市周村古商城景区,江西省上饶市篁岭景区,河南省新乡市宝泉旅游区,湖北省黄冈市麻城龟峰山景区,广东省河源市万绿湖风景区,福建省龙岩市冠豸山景区,广西壮族自治区崇左市花山

岩画景区,四川省成都市天台山景区,贵州省黔西南州万峰林景区,陕西省咸阳市乾陵景区,甘肃省甘南州冶力关旅游区,宁夏回族自治区固原市六盘山红军长征旅游区,新疆维吾尔自治区阿克苏地区天山托木尔景区。

新京

## 中成药集采启动 引导价格回归合理

近日,国家医保局指导湖北省医保局牵头,开展中成药全国联盟采购工作。

此次采购品种清单中共

纳入双黄连、清开灵等20个中成药产品组,涉及95个中成药产品。国家医保局有关负责人表示,这将降低中成

药价格、压缩价差,形成更加透明、良性竞争的市场,让广大群众受益。

李丹青

全脂牛奶是什么奶?



龙健康

肠道有五怕



龙健康

关注高血同人群  
远离心脑血管病  
老年日报公益热线:  
**0451-53622080  
16719701234**