

2025/02/06
星期四
乙巳年正月初九
总9342期
今日8版

老年日报

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



如果在滑雪场碰到赵博生，任谁都很难将他与75岁的年龄联系起来。毕竟，当你看到一个人穿着红白相间的滑雪服，拿着自带音乐播放器的自拍杆，用潇洒自如的姿势，从雪道最高处轻盈地滑下来时，谁会去琢磨这人的年龄呢？

赵博生在牙克石市这座位于大兴安岭的林间小城生活了一辈子。地处高寒地带的牙克石市有着“中国冰雪之都”的美誉，每年的积雪期近200天，玩冰嬉雪成为最自然

国内航线 燃油附加费上调

5日起，多家航空公司上调国内航线燃油附加费。

调整后，成人旅客国内航线燃油附加费征收标准为800公里及以下航段，每人每航段收取20元；800公里以上航段，每人每航段收取40元。与调整前的标准相比，分别上调了10元和20元。其中，儿童、革命伤残军人、因公致残人民警察按实际收取标准减半收取，婴儿旅客免收燃油附加费。这也是今年以来国内航线燃油附加费首次调整。

央新

今日 微推荐
扫码更精彩



不生病口诀



五种食物
影响你的胰岛

雪板上的老顽童

不过的选择。林海雪原真实地存在于赵博生的生活中。念书、考学、工作……生在大兴安岭的赵博生大学毕业后，一直在林业系统工作，为森林调查、规划设计奉献了毕生精力，大兴安岭的山水、树木、花草、冰雪成为了他一生的挚爱。

到了2000年，已经在内蒙古大兴安岭森林调查规划院工作的赵博生注意到，新入职的大学生们吃食堂、住宿舍，活动半径小，到了冬天真的就在“猫冬”。

“等到春天要上山搞森林调查的时候，他们的身体就垮了，上山走不动了。”赵博生说，身体素质不过硬是没法儿从事林业工作的。

如何锻炼身体，尤其是在漫长的冬季也能锻炼身体？赵博生想到了滑雪。

“正好牙克石市的凤凰山

滑雪场建成了，我就通过滑雪场购买了40副滑雪板，在我们单位组建了一支滑雪队。”

就这样，赵博生把搁置了多年的滑雪运动捡了回来，而且一发不可收拾。2010年退休之后，每年有半年时间，赵博生的主业都是滑雪。

因为滑雪，赵博生走遍了北方地区的大小滑雪场；因为滑雪，赵博生多次出国。“儿子看我这么喜欢滑雪，就多次给我报了去滑雪的旅行团。”赵博生的声音里充满了骄傲和自豪。

赵博生去了美国、加拿大、日本、奥地利、瑞士等国家的国际著名滑雪胜地，也对很多滑雪场的规划、设计念念不忘。

为什么如此热爱滑雪？“因为我热爱森林。”赵博生给出了一个看似答非所问的回答。

赵博生解释说：“我在林

业系统工作了一辈子，大多数时间都在搞森林调查，我就愿意走进大森林。特别是在工作中遇到了一些挫折，或者心情不好，一进森林就好了。在大森林里喊两嗓子，郁闷的心情也就喊出去了。所以，我热爱大森林。”

年龄真的一点影响没有吗？赵博生笑着说，现在要出国滑雪就难了，“哪个旅行社还敢带着一个快80岁的老头儿出去滑雪啊？”

不过，不能出国滑雪，在国内依旧能滑个痛快。“咱们国内的滑雪场越来越多、越来越好，设施越来越完备。”

赵博生说，近年来实实在在地感受到滑雪运动火了起来，“来牙克石滑雪的南方人多了好多，冷资源真的‘热’了”。新华社



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

★多地掀起重大项目“签约潮”“开工潮”

★我国对原产于美国的部分进口商品加征关税

★832个脱贫县均形成主导产业 我国脱贫攻坚成果持续巩固

★海南航空开通东京(成田)—海口国际航线

★我国社会物流成本呈现逐年稳步下降态势

社会

★春节期间全国刑事、治安警情同比分别下降20.9%、14.3%

★全国科技馆春节期间接待观众超300万人次

教育

★教育部：每所学校至少有1名科学副校长

春节假期

全国道路交通 总体平稳有序

公安部交管局消息，春节期间，全国道路交通安全形势总体平稳，未接报重大道路交通事故，全国主干公路通行有序。

春节期间，全国公安交警部门加强指挥调度，强化路面管控，广大交警辅警坚守岗位，全力以赴防事故、保安全、保畅通，为人民群众欢度新春佳节创造了良好道路交通环境。

春节期间结束，至元宵节前后，预计各地高速公路将面临大流量考验。公安部交管局提醒，自驾车辆出行要密切关注天气情况和道路通行情况，合理规划安排行程，切勿为赶路而超速行驶和疲劳驾驶；一旦发生交通事故，要牢记“车靠边、人撤离、即报警”，避免发生二次事故。

新华社

悉尼歌剧院 点亮中国红

4日，澳大利亚悉尼歌剧院点亮“中国红”，庆祝中国农历新年。

新华社



防基金跑冒滴漏 国家医保局建数据工作组

国家医保局近日公开发布《关于建立医保数据工作组更好赋能医疗机构发展的通知》，要求确保各统筹地区医保数据工作组全面覆盖，定期向定点医药机构亮医保基金家底。

通知指出，医保数据工作组是管好用好医保基金，提高医保治理能力和水平的重要手段，有利于防止由于不合理行为导致基金跑冒滴漏。

此外，数据工作组将面

向统筹地区内所有定点医疗机构“亮家底”，数据内容包括医保基金收支情况、预算执行情况、DRG/DIP付费、结算清算进度等。

新华社

专家建议立春后老年人增加舒缓运动

北京大学第三医院运动医学科主任王健全表示，立春标志着春天的开始，气温逐渐上升，比较适合老年人进行户外活动，建议适量增加舒缓运动。

王健全建议，老年人可

选择在公园或河边空气清新地方散步，每次半小时到一小时，也可以打太极拳或练八段锦，有效锻炼身体协调性和平衡能力。对于身体状况比较良好、有一定运动基础的老年人来说，可以进

行广场舞等强度中等的运动。

王健全提醒，老年人运动还有一些注意事项，比如做好热身、注意保暖、补充水分。运动宜舒缓，强度不宜过大。新华社

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319