

2025/04/07

星期一

乙巳年三月初十

总9399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

设施便利又安全 行程主打慢节奏 吃得营养更健康

适老化旅游列车太舒服了

日前，国铁郑州局正式下线“大河之南号”特色旅游列车。这款列车在原有普速列车的基础上进行深度定制，并进行了大量舒适化、适老化改造，旨在为老年游客提供更加安全、舒适的旅行体验。

近年来，随着银发经济的崛起，银发旅游列车逐渐成为旅游市场的新宠。那么，“大河之南号”究竟有哪些独特之处？

“适老化改造主要针对老年游客在通行、感知、操作等方面障碍，突出安全与便利。”中车四方技术专家战韦鹏介绍道。在“大河之南号”列车上，这种适老化改造体现得淋漓尽致。例如，车厢连接处的门槛被取消，以减少磕碰摔伤的风险；车厢内设置了防

滑扶手、防滑地毯或防滑凸起地面，保障通行安全；包厢爬梯及踏面进行加宽、防滑处理，并加装扶手，确保老年游客上下床时的安全。

此外，“大河之南号”还对列车原有布局进行重新设计，改造为酒店式客房。一节车厢设置6个包间，提供2人间、3人间、4人间等多种选择，每个包间均配有独立卫生间，并采用干湿分离布局，配备恒温马桶和紧急呼叫装置。

除了硬件设施的升级，“大河之南号”在服务上也进行了全面优化。列车上设有茶室、棋牌室、娱乐室等多功能区域，可以提供卡拉OK、棋牌等服务，丰富老年游客的旅途生活。在餐饮方面，列车主打健康餐，设计符合老年人

口味的菜谱，清淡、少油、少盐、软烂，提倡小份多餐。

在路线规划上，“大河之南号”也充分考虑了老年游客的需求。主打慢节奏，拉长单个景点的游玩时间，让游客有充足时间赏景或休息，降低旅游强度。未来，列车还将根据市场需求，开发特色线路，串联多个旅游景点，实现“车随人走”的灵活安排。

值得一提的是，为了确保老年游客的健康安全，列车上配备了随车医务人员，提供血压测量、伤口处理等基础医疗服务，并提前做好应急方案。如果游客病情严重，列车会协调前方车站联系120急救车待命，必要时安排临时停靠或就近送医。

“大河之南号”预计于4

月中旬正式运营。随着银发旅游市场的不断发展，越来越多的银发旅游列车将涌现出来。据国铁集团客运部有关负责人介绍，到2027年，国铁集团预计设计、推出100条以上铁路银发旅游精品路线，打造160组银发旅游列车舒适化适老型专用车组，银发旅游列车开行规模将超过2500列。

“大河之南号”适老化旅游列车的下线，标志着我国银发旅游市场迈出了新的一步。未来，随着更多银发旅游列车的涌现和精品路线的推出，老年游客的旅行生活将更加丰富多彩。

据《人民日报》

全国累计器官捐献志愿登记人数超过705万

“生命·希望——2025全国人体器官捐献缅怀纪念暨宣传普及活动”近日在沈阳西郊卧龙墓园和中国医科大学和平校区礼堂举行。

活动消息称，截至目前，全国累计器官捐献志愿登记人数超过705万，实现公民逝世后器官捐献5.8万余例、遗体捐献6.3万余例、角膜捐献11万余片，挽救了17万余名器官衰竭患者的生命，为10万余人带来光明。新华社



水鸟翔集

近日，西藏自治区羊卓雍措沿岸水鸟翔集。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖”，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊。春日，湖水与蓝天、白云、群山相互映衬，成群的水鸟振翅飞翔，构成一幅壮丽的生态画卷。马铭言

点视

我国新发布6项肿瘤基因检测标准物质

市场监管总局消息，我国新批准发布6项肿瘤基因检测国家一级标准物质。

据介绍，此次批准发布的6项肿瘤基因检测国家一级标准物质包括：CD-KN2A/RAR β 2/RASSF1A/

SHOX2基因启动子区域甲基化(5'-甲基胞嘧啶)质粒DNA、EGFR基因突变(19DEL)基因组DNA。

据悉，该系列标准物质均为自主研制，填补我国标准物质在肿瘤分子诊断领域

的空白，可有效提升基因检测结果的准确性和可比性，助力癌症早发现、早诊断，为患者制定个体化用药方案提供可靠技术支持，保障人民生命健康。

央视

睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明，减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善睡眠质量。

研究发现，睡前使用屏幕一小时会使失眠的风险增

加59%，平均减少24分钟的睡眠时间。基于这些发现，研究人员建议因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试减少夜间屏幕使用时间，尤其是在睡觉前30分钟到60分钟

内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕，建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。这一调整有助于提高睡眠质量，促进身体健康。

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

★商务部：对原产于欧盟的进口相关白兰地反倾销调查再延期

★3月制造业景气水平继续回升 我国经济总体保持扩张

★第五届中国国际消费品博览会将于4月13日至18日在海南省举行

社会

★为期四个月 黄河全域进入休禁渔期

★食堂用餐安全新规发布 学校幼儿园违反将从重处理

体育

★中国女重时隔六年再夺世界大赛团体冠军

国际

★日本2025财年预算总额和防卫预算均创历史新高

★芬兰宣布将大幅增加国防开支

731部队大本营旧址发现人骨

1989年7月，大量人骨在日本东京新宿的一处施工场被发现，施工场是原日本陆军军医学校所在地，侵华日军731部队大本营被认为就设在该校内。日本民间人士于1990年成立了“调查军医学校旧址所发现人骨问题协会”，以推动调查真相。

近日，该协会和部分民众在陆军军医学校旧址及周边进行实地考察活动。他们认为，这些人骨可能与战争犯罪有关，并要求日本政府展开彻查。该协会认为，这些人骨在日本陆军军医学校旧址，也被认为是侵华日军731部队的大本营被发现，因此极有可能与731部队的人体实验有关。

央视

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319



今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

酱油储存大揭秘



龙健康

多吃这三样
助阳养肝