

2025/05/06

星期二

乙巳年四月初九

总9423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



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

年轻人的精神淬炼与社交净土

老年户外团引领旅游变革

在当下这个快节奏的社会中,旅游赛道似乎越来越卷。人们不再满足于传统的休闲度假方式,而是开始追求更具挑战性的旅游体验。从五星级酒店的舒适躺平,到马拉松赛道上的挥汗如雨,再到斯巴达勇士赛的奖牌炫耀,人们的旅游方式正在经历一场前所未有的变革。而在这种变革中,一个看似不起眼的群体——老年户外团,却悄然成为了许多年轻人眼中最时髦的旅游方式。

报名老年户外团后,年轻人发现,在半车的老年人中,有人负责背炒锅,有人负责带食材,一路上你只管张

开嘴享受美食。他们还人手一套专业摄影设备,不用你费心套近乎,他们也会主动为你设计出一套户外写真。这样的包管三件套——早饭、搭子和往返大巴,几乎满足了你去户外旅游的所有基础需求。

在老年户外团中,年轻人见识了什么是真正的硬核。这些老年人们不仅体力惊人,而且经验丰富,他们走过的路、爬过的山,可能比年轻人整个职业生涯走过的路还要多。面对这样的挑战,年轻人不得不放下身段,虚心向老人们请教。而老人们也非常乐意分享自己的经验,从如何系鞋带不容易开

到下山的省力姿势,他们都会一一传授。

除了体力上的挑战,老年户外团还给年轻人带来了精神上的淬炼。在这里,他们看到了老人们对生活的热爱和执着,无论遇到多大的困难,他们都能保持乐观的心态。这种精神力量深深感染了年轻人,让他们重新审视自己的生活态度和价值观。

此外,老年户外团还成为了年轻人逃避社交压力的一片净土,在老年户外团中,年轻人受到了前所未有的宠爱。他们不再需要担心被八卦或比较,只需要享受这段旅程带来的快乐和温暖。

在老年户外团中,年轻

人还意外发现了许多宝藏。比如,老人们的手作美食和养生茶,不仅美味还健康;还有那些看似普通的退休老干部,其实个个都是身怀绝技的户外高手。他们的经验和智慧让年轻人受益匪浅,也让他们对老年人群有了全新的认识。

对于一些初次体验徒步的年轻人来说,老年户外团更是成为了他们的启蒙老师。在这里,他们学会了如何科学合理地安排饮食和休息,如何正确使用户外装备和急救知识。这些宝贵的经验让他们在未来的户外活动中更加自信和从容。

澎湃

首届银发健康生活方式科普大会 17日启幕

首届“银发健康生活方式科普大会”将于17日在江苏南京启幕。

本次大会以生活方式医学的科普为核心,通过科学干预银发人群的生活方式,切实提升健康银发人群的健康素养和生活质量。生活方式医学是一种通过科学调整饮食、营养、运动、压力管理等日常生活方式来预防、治疗和逆转慢性疾病的医学体系。它作为一种革新性的健康干预模式,已在全球范围内获得广泛认可和应用。

柏鑫

全国首批 长期照护师证书 在江苏颁发

全国首批长期照护师证书颁发活动日前在江苏南通举行。81名考试合格从业人员正式持证上岗,我国长期照护服务朝着职业化、专业化、规范化迈出关键一步。

长期照护师旨在解决老龄化社会中失能人群的照护难题,破解“一人失能、全家失衡”的困境。

新华社



重返柜台

日前,94岁的老“先进工作者”秦广香(右一)重回柜台,为顾客挑选护肤品。当日,山西太原解放百货大楼邀请多名退休职工重返柜台,追忆往昔,感受这座老百货大楼70年变与不变的服务精神。

韦亮



第十批国采药品中选结果相继落地

近日,陕西、山东、湖南、黑龙江、河南等多地相继发布通知,正式落地执行国家组织第十批药品集中采购中选结果。此次集采药品平均降幅超过60%,降价力度显著,切

实为患者减轻用药负担。

据悉,国家第十批药品集采规模创历史新高,涉及62个品种、263个品规,是历次国家组织药品集中采购之最。中选药品涵盖高血压、糖尿病、肿瘤、心脑血管疾病等病种,涉及阿司匹林肠溶片、艾地骨化醇软胶囊、青霉素注射剂等多种常用药品及片剂、胶囊剂、注射剂等多种剂型。

刘朋

病、肿瘤、心脑血管疾病等病种,涉及阿司匹林肠溶片、艾地骨化醇软胶囊、青霉素注射剂等多种常用药品及片剂、胶囊剂、注射剂等多种剂型。

中国政府透明度报告发布

近日,在中国社会科学院法学研究所、社会科学文献出版社联合主办的“2025年法治蓝皮书发布会”上,《中国政府透明度报告(2024)》发布。

评估结果显示,2024年政府透明度各项指标达标率

较好的国务院部门分别为:海关总署、应急管理部、国家市场监督管理总局、民政部、交通运输部、人力资源和社会保障部、财政部、工业和信息化部、国家税务总局、中国银行保险监督管理委员会、国家外汇管理局等;各项指标达标率较好的地级市政府分别为:广东省广州市、山东省青岛市、广东省深圳市、山东省烟台市等。

孙满桃

2025年反腐败 将继续保持 高压态势

近日在北京发布的法治蓝皮书《中国法治发展报告(2025)》(下称“蓝皮书”)称,2025年,反腐败将继续保持高压态势,并积极探索制度反腐,铲除腐败滋生的土壤和条件。

蓝皮书指出,2024年,反腐败斗争进入深水区,深化拓展金融、国企、能源、烟草、医药、体育、基建工程和招投标等重点领域反腐,加大对新型腐败和隐性腐败的甄别和查处力度,努力铲除腐败滋生的土壤和条件。

数据显示,官方不断加大对行贿人的惩戒力度。2024年,纪检监察机关立案行贿人员2.6万人,移送检察机关4271人;检察机关起诉行贿犯罪3068人,同比上升18.3%。于晓

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

