

2025/11/13

星期四

乙巳年九月廿四

总9603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

带着妻子自驾游22年,90岁的他火遍全网!

这就是爱情最美好的样子



当同龄人在家颐养天年时,90岁高龄的王瑞森,带着85岁的老伴,踏上了第22个自驾年头。日前,王瑞森带着老伴驾车从呼和浩特市出发,纵穿中国近3000公里,来到海南省陵水县,将在这里度过一个暖冬。

16岁时,王瑞森曾作为抗美援朝支前人员,在战争岁月中运送物资。这段经历让他练就了过硬的驾驶技

术。王瑞森说自己年轻时就想饱览祖国大好河山,但当时条件有限,只能把这个愿望埋在心里。2004年,王瑞森买了第一辆车,自此带着老伴开启自驾之旅。20多年来,老两口自驾游遍31个省区市,新疆去过两次,西藏去过三次,最北到达过漠河的北极村。一路走,一路看,老两口不仅领略了祖国大好河山,也见证了全国各地的飞速发展。土路、搓板路修建为四通八达的公路,王瑞森从内心为祖国的强大感到自豪。

2023年王瑞森重考驾照时,所有科目全部一次过。“花了5个月时间重新准备,记忆新法规,反而锻炼了大

脑,现在记忆力更好了!”他坦言,年龄确实会影响反应速度,因此坚持着“开慢不开快”原则,自驾安全第一。“睡到自然醒,不要起早贪黑,下午四五点前一定找到住宿的地方。”

最令人动容的是副驾驶上老伴的默默支持。早年走川藏线时,颠簸的土路曾让老伴“脖子差点扭了”,但她始终轻拍肩膀说,“慢点,咱们不赶。”这份信任,让每一次出发都成为双向奔赴的浪漫。

每年冬天,王瑞森都会带着老伴从呼和浩特开到海南,度过暖冬后再如“候鸟”一样北归。老伴笑着说:“他车技好,我很放心!”

王瑞森说,他年轻时做过机械加工、专职司机等工作,所以锻炼了车技,简单的维修自己也能做。他还热衷于探索新事物,今年又学会了飞无人机。“自驾游不一定是有钱人才能做的事。自己就是普通家庭,平时生活比较节俭,但路途上就要该花就花。”

“生命在于运动。人老了不能等死,要动手动脚又动脑。”王瑞森老两口用“在路上”的生活方式,重新定义“养老”。

如今王瑞森的车轮仍在向前,他笑着说,只要身体状况允许,“还想再开5年!”

鑫华

我国最大储气库 开启今冬采气

随着采气阀门的开启,超过500万立方米的天然气进入管网通向千家万户,我国最大的储气库——中国石油新疆油田呼图壁储气库近日正式启动第十三周期采气工作。

中国石油新疆油田储气库有限公司集注站站长姬康介绍,今年注气期间,呼图壁储气库按照应储尽储、力争多储的原则,完成超过30亿立方米的天然气储备任务,达到历史最高水平,为今冬明春天然气保供蓄足“底气”。

新华社

黄河湿地绘就秀美画卷



近日,秋日余晖为洽川湿地镀上温暖橘色,黄河碧水在陕西这片古老湿地上蜿蜒流淌。作为黄河中游重要生态屏障,这里芦苇渐染金黄,蒲草摇曳生姿,成群候鸟在浅滩蹁跹起舞,展现着人与自然和谐共生的生态画卷。

中新



我国全民健身优质均衡发展

“十四五”以来,截至2024年,我国人均体育场地面积达3.0平方米,经常参加体育锻炼人数比例超38.5%,群众“健身去哪儿”难题得到有效缓解。这是在十五运会

期间,国家体育总局群体司相关负责人介绍的。

该负责人表示,一系列务实举措推动全民健身优质均衡发展。截至2024年底,全国体育场地数量达484.17万

个,体育场地面积42.3亿平方米,较“十三五”末增长均超30%。其中足球、篮球、排球场地增长约20%,乒乓球场地增长30%,羽毛球场地增长达50%。

新华社

血管、淋巴系统医疗服务价格立项指南发布

血管、淋巴系统是维持人体正常生理功能的重要生命循环系统。国家医保局近日发布《血管、淋巴系统医疗服务价格项目立项指南(试行)》,将原有血管、淋巴系统价格项目规范整合为116项,另有加收项9

项、扩展项1项。

国家组织编制立项指南,统一规范医疗服务价格项目,为的是让价格项目更好计价、更好执行、更好评价,更能适应临床诊疗和价格管理需要。接下来,国家医保局将加快指导各省份

对接落实血管、淋巴系统医疗服务价格项目立项指南,按照患者可负担、医保基金可承受、医疗机构健康发展可持续的原则,结合实际合理确定价格水平。

新华社

标题新闻

经济

★中国C919飞机将亮相2025迪拜航展首次在中东地区展示

★首超半数!10月新能源汽车新车销量达到新车总销量51.6%

★中国有色金属工业协会:预计2025年底我国再生有色金属产量将首次突破2000万吨

文化

★陕西榆林地区发现史前至商代石城遗址573座

法治

★西藏自治区党委组织部原副部长祝良刚接受审查调查

★上海市委原常委、浦东新区区委原书记朱芝松被公诉

国际

★美国经济出现令人警醒信号 整体复苏或面临挑战

日常使用多种语言
能延缓衰老

《自然·衰老》10日发表的论文称,科学家调查了27个欧洲国家超过86000人的信息,发现多语言能力(日常使用超过一种语言)能延缓衰老速度。

位于爱尔兰的全球脑健康研究所团队发现,仅使用一种语言的人发生衰老加速的可能性会比预期值高约两倍,而多语言使用者的这一概率平均只有一半。他们指出,即使对年龄和语言、身体状况、社会和政治因素作调整后,多语言的保护作用仍很显著。

鉴于此,推广使用多种语言可能在人群水平上有助于支持健康老龄化策略。这一发现可为促进老年群体认知恢复及公共卫生政策提供更多帮助。

张梦然

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

寒冬烤红薯
这样吃才健康



龙健康

晚上不宜食用
过多粗粮