

老年日报



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

2026/01/21

星期三

乙巳年十二月初三

总9669期

今日8版

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

实用
贴心

银发旅客春运出行攻略来了

19日起,2026年春运铁路售票开始,不少老年朋友想要坐火车出行,是不是担心手机不好操作、怕出行不便?不用担心,这份铁路《春运银发旅客出行指南》供参考。

铁路出行,购票不用愁,线上线下都可以。打开铁路12306小程序,一键切换至“敬老版”,字体更大、图标更清晰,操作也相对简单。60周岁以上的铁路常旅客会员享受3倍积分,积分可以换车票。

不会线上购票也没关系,火车站的人工售票窗口一直都在,工作人员会耐心帮您选座、答疑,现金、刷卡、微信、支付宝都能买票。

针对行动不便或独自出

行的老人,还可以预约“重点旅客服务”,预约有三种方式:可以在12306小程序“温馨服务”里找“重点旅客”预约;直接去车站12306服务台;拨打12306客服电话也能办。

预约后,工作人员会提前打电话确认,告诉您在哪儿会合,您只需要带好身份证,提前到约定地点,工作人员会主动来接您,您将享受优先验证、检票、引导以及列车在途服务等。

除了铁路,选择航空出行的老年旅客也不在少数。对于首次乘机的银发旅客和独自出行的老人来说,民航系统也有“首乘服务”与“无陪服务”等多种特色服务。

首先,在购票环节推出专属通道,简化购票流程。

各大航空公司官网、小程序均设有适老化专区,支持大字体显示,保留“查询航班、预订机票、退改签”核心模块,一键操作即可完成购票。

线下机场售票柜台、航空公司服务台提供全流程人工协助,从选航班到打印登机牌,工作人员全程指导。部分机场还开设“特殊旅客值机通道”,可优先办理值机手续。

与此同时,对于独自出行的长辈,可申请“无成人陪伴老人”服务,从换登机牌、过安检,到登机、机上照顾,再到落地交接,全程有专人负责特殊需求预约。如果您需要轮椅、吸氧,或有饮食禁忌等,也可以提前24至48小时告知航司,满足老人的需求。

预约渠道也很简单,旅

客可以拨打航空公司官方客服电话、机场服务热线,或直接到机场特殊旅客服务中心现场办理。

针对老年旅客,很多枢纽机场也推出特色服务,北京两大机场会为老年旅客提供特色手环,并粘贴“首乘标识”,分发出行提示卡,以方便旅客直观了解航站楼设施及进出港流程。

民航方面提醒,春运出行旅客较多,旅客需要提前规划行程,重点旅客服务尽量提前一天预约,确保服务资源预留充足。长辈出行记得携带身份证等有效证件。有特殊疾病的,建议随身携带病历和常用药品。 央新

标题新闻

经济

★2025年全年全国粮食总产量71488万吨

比上年增加838万吨
★旅客运输量有望创历史新高 民航全力保障春运安全顺畅

社会

★“一站式”解决问题 京津冀10地推动社保服务“同城化”

科技

★我国首套退役空间站舱外服随神二十飞船返回地球

★中国空间站太空应急行动主要任务全部圆满完成

法治

★最高检:依法维护经济金融安全 严惩严重经济犯罪

国际

★民调称多数美民众反对美国试图控制格陵兰岛或干预他国

国家统计局:

2025年中国GDP 同比增长5.0%

19日,国家统计局发布2025年中国经济年报。初步核算,全年国内生产总值1401879亿元,按不变价格计算,比上年增长5.0%。

分季度看,一季度国内生产总值同比增长5.4%,二季度增长5.2%,三季度增长4.8%,四季度增长4.5%。

“2025年,面对国内外经济环境的复杂变化,国民经济运行顶压前行、向新向好,‘十四五’胜利收官。”国家统计局局长康义说。 经信



各地积极应对 寒潮天气

为应对近期大范围寒潮和低温雨雪冰冻天气,各地积极采取措施,全力保障人民群众安全温暖过冬。

图为安徽省淮北市市政工程管理处的工作人员在撒盐除雪。

新华社

中央广电总台 2026年春晚融入 “科技智造”

中央广播电视总台2026年春节联欢晚会是“科技+艺术”的再升级,将“科技智造”融入舞美呈现、内容创作等,丰富人们对年味的缤纷想象。

据介绍,各类型节目与创新技术应用、舞美视觉设计等要素完成融合,整体效果初显。机器人将再度登上春晚舞台,用科技范和新鲜感的创意火花彰显我国科技进步的新气象。

据介绍,今年春晚将寓意自强不息、锐意进取的生肖马元素融入创作,以“马”的纹样造型演绎的艺术装置,构成万马奔腾、起伏错落的舞台空间。原创歌曲节奏明快,唱出骏马般意气风发的精神面貌;戏曲节目根据传统程式“趟马”,创新编排情景化马舞,一招一式尽显飒爽英姿。 新华社

“骨关节健康”纳入保健功能目录

市场监管总局近日对外发布保健食品新功能,“有助于维持骨关节健康”被纳入允许保健食品声称的保健功能目录。这标志着我国保健食品新的功能声称及相应产品市场准入迈入新步伐,对引领健康

产业转型升级发挥重要作用。

据介绍,骨关节作为人体运动和机械支撑的核心结构,其功能障碍可能导致活动能力下降等健康问题。骨关节健康相关研究成果普遍应用于膳食补充剂、功能性

食品开发等领域,并在多国食品科技研究中成为重点发展方向。相关机构调查统计,我国骨关节健康类保健食品市场年均复合增长率约17%,市场潜力巨大。 新华社

当前呼吸道合胞病毒检测阳性率呈上升趋势

中国疾控中心研究员辛丽近日在国家卫生健康委新闻发布会上表示,据全国急性呼吸道传染病哨点监测数据显示,当前我国呼吸道合胞病毒检测阳性率整体呈上升趋势,北方省份检测阳性率显著高于南方

省份,总体来看呼吸道合胞病毒检测阳性率低于流感病毒。

据介绍,呼吸道合胞病毒主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播,也可通过接触被病毒污染的物品间接传播。我国北方地区的流

行高峰为冬春季,部分南方地区的流行高峰在冬春季或潮湿雨季。

专家提醒,目前尚无针对呼吸道合胞病毒的疫苗,加强防护是预防感染的重要手段。

新华社

今日微推荐

扫码更精彩

老年日报 微信

适度饥饿养身心
免疫强衰老更慢

龙健康

最冷三九天
易冷出五种病

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319