老年日报

中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9913期
今日8版

2026/10/22 星期四 丙午年 九月十三

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
北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

九旬老人独闯西藏

43小时绿皮火车,跨越数千公里,当94岁的谭老先生站在拉萨街头吹着高原的风,他给自己的全国游历计划,添上了最有分量的一块拼图。

拉萨是谭老先生全国之旅的最后一站,他说“西藏难度最高,所以把它放在了最后”。这趟旅程一开始并不被看好:跟团被旅行社因年龄婉拒,家人朋友反复劝说高反风险,就连路上遇到的列车长都劝他折返。出发前,他对着手机里的AI助手问出那句“这个年龄能不能去拉萨”,没得到确切答案的他笑着说“AI给不出的答案,那就亲自来这片土地找”。

谭老先生年轻时就和行路有缘:1954年考入上海交大机械与动力工程学院车辆制造专业,毕业后把毕生献给了国家铁路事业。退休后定居无锡的他重拾旅行爱好,此前已走遍全国33个省级行政区,新疆返程后只休整了20天,他就揣着自己做的攻略独自启程。40多小时的车程对他来说并不陌生,之前去云南他坐过近40小时火车,回来反而状态更好,窗外从江南烟雨到高原雪域的风景,他一路看得兴致盎然。

抵达拉萨后谭老先生的行程安排得自在又充实:靠AI查好的景点、用手机订好的车票酒店让他的旅途格外顺畅,他逛了布达拉宫广场、大昭寺、西藏博物馆,换上藏装体验民族风情,坐公交穿街走巷感受烟火气,还去体验了拉萨河夜游。全程他没有出现高原反应,布达拉宫前遇到的年轻人、主动给他换铺位的同车旅客、车站提供轮椅的工作人员、酒店里嘘寒问暖的服务员……萍水相逢的善意,让他觉得这座高原城市“现代又温暖”。唯一的遗憾是年轻时左腿肌肉萎缩,台阶多的地方需要人搭把手,却也因此收获了更多不期而遇的温柔。

走红后谭老先生的经历引来无数网友点赞,拉萨发布官方第一时间喊话要做他的后盾,上海交大校友会也为这位老校友送上问候。问及九旬高龄仍精神矍铄的秘诀,他说没有什么特殊养生法:一是多动,旅途中经常一天走上万步,平时在家久坐不超1小时,晚饭后总要散步三五公里;二是心态平和,不纠结过往烦心事,永远向前看;三是作息规律,饮食均衡,始终对世界抱着好奇心。

这趟拉萨行不是终点,谭老先生已经列好了新的计划:要去看看刚通航的平陆运河,去瞧瞧变化很大的合肥。他给年轻人的寄语简单又真诚:想去哪儿就勇敢迈出第一步。 **综合**

民生

“金色社保卡”是诈骗

近期网传“金色社保卡”可享更高医保报销、养老补贴、免费文旅等专属福利,更有不法分子冒充人社人员,以办金卡、发补贴为由索取个人信息、诱导转账,属于典型电信诈骗。

人社部门辟谣:全国社保卡无官方“金卡”“银卡”分类,不存在金卡对应更高待遇的国家标准,也无法付费升级卡片等级。正规社保卡正面统一印有国徽与“中华人民共和国社会保障卡”字样,仅背面可由各地在规范内添加本地特色元素,核心功能无差异。申领社保卡可通过线下社保窗口、授权银行网点或线上人社官方渠道办理。 **央视**



万物共此洲

深秋时节,山东东营黄河三角洲红碱蓬铺展、芦苇摇曳,万千候鸟翩跹而至。当地通过生态补水、治理互花米草等举措修复湿地,使这里成为河海相拥、万物共生的生态乐园。 **孙婷婷**

住宅周边绿化好或降低痴呆风险

瑞典斯德哥尔摩大学与卡罗琳医学院最新联合研究显示,住宅周边百米范围内绿化程度较高的老年人,患痴呆症风险更低,且该关联在女性群体中更为明显。

该研究对斯德哥尔摩近3000名60岁及以上老人开展长达16年跟踪,借助卫星图像、地理信息系统测算不同范围绿化程度并随访认知健康,其间共477人确诊痴呆症。研究发现,绿化评估范围扩大后,该关联会有所减弱。相关成果已发表于《阿尔茨海默病与痴呆症》。 **新华社**

标题新闻

社会

★中央档案馆向社会集中开放一批长征专题档案

★我国首次在文化遗产保护领域制定五年规划

法治

★三季度全国共侦办妨害国(边)境管理犯罪案件4432起

国际

★法国多个城市实施局部宵禁 防范暴力行为

今日微推荐
扫码更精彩

老年日报微信

这些五谷杂粮竟是“隐藏大咖”

龙健康

秋冬护肌 避开三个误区

红娘小娇交友群

晚晴有约觅知音

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

出版:老年日报社 订阅投递查询热线:11185转0 发行部:(0451)84612023 广告部:(0451)84612293 办公室:(0451)84612031