



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

# 燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2023年  
11月8日  
星期三  
癸卯年九月廿五  
总第2837期  
今日八版

## 新闻一句话

河北

近日,石家庄市首个“河长制”主题公园与市民见面,该公园坐落于鹿泉区海山大街与石柏大街连接处的太平河北岸。

国内

11月6日,第九批国家药品集采41种药品采购成功,拟中选药品平均降价58%。

国家卫健委表示,我国已建立60支国家级公共卫生和医疗救治应急处置队伍。

全国社会保障基金理事会发布报告,2022年基本养老保险基金投资收益额51.05亿元,保持正增长。

国际

塔斯社11月5日报道,俄罗斯国防部宣布,俄核动力潜艇成功试射了“布拉瓦”弹道导弹。

数百名土耳其民众11月5日在土东南部有美军驻扎的因吉利克空军基地附近举行示威活动,反对美国对以色列的政策,呼吁加沙地带停火。

共同社报道,日本民意调查显示,日本首相岸田文雄领导的内阁支持率为28.3%,再次刷新2021年岸田内阁成立以来的最低支持率。

## 去南方过冬助老行动

# “候鸟老人”南下乐享“暖冬”

本报记者 杜雅楠

随着天气渐渐变冷,河北各地的“候鸟老人”开始陆续飞赴温暖的南方过冬。记者了解到,石家庄有不少“候鸟老人”已经“飞”到了南方的城市,享受着冬日的暖阳。

“这里特别暖和,空气也好,明年你们也过来住上几个月吧。”11月5日一早,翟英荷和老伴吃完早饭后一边在海边散步,一边热情地邀请朋友们来广东湛江过冬。

65岁的翟英荷是石家庄市第十二中学的一位退休语文老师,今年是她和老伴第一次来到南方过冬。前些年,老两口并没有去南方过冬的计划。“天一冷我和老伴基本不出门,出去也就是买买菜。”直到去年体检时,翟英荷的老伴查出了心脑血管疾病,老两口这才有了去南方过冬的打算。“我们这个岁数就盼望着有个好身体,不给孩子们添麻烦,而且近几年身边也有不少朋

友去南方过冬。”在咨询了一番后,他们最终选择坐飞机前往温度适宜、风景优美的广东省湛江市鼎龙湾海洋度假区过冬。

翟英荷和老伴在度假区的生活舒适且安逸,老两口每天吃完丰盛的自助早餐后,就会来到海边吹吹海风,欣赏一下南国独有的椰林风光。“这儿的平均温度在24℃,住着特别舒服,住满3个月是每人每月2680元,包含一日三餐(自助形式)和水电费。”最让老两口满意的是,度假村内不仅有海边泳池、社区门诊和超市等设施,还会定期组织“候鸟老人”去周边的景点旅游、海钓。“这种生活真是太舒坦了,我和孩子们商量好了,他们一家今年来这边过年。”

今年10月底,付冀华再一次和朋友们来到广西北海市过冬,这已经是他第二次在南方过冬了。

72岁的付冀华是石家庄

市的一位退休工人。老伴去世后,付冀华的生活变得孤单、乏味,他经常坐在客厅的椅子上看电视,一看就是一整天。朋友们了解到他的情况后,便邀请他一起去温度适宜的广西北海市过冬,换个环境散散心。

付冀华和朋友们今年住在了舒适方便的蜗牛漫居别墅酒店。该酒店距离北海银滩旅游度假区非常近,骑着自行车10分钟左右就能到。这家酒店标间是每人每月2300元,包含一日三餐和水电费。“这里饭菜味道也不错,还能定期喝到美味的虫草花鸡汤、蹄花汤等南方的特色美食。”付冀华还在屋内养了许多花草,他每天早上侍弄完花草后,就会和朋友们去“银滩”散步。

石家庄市人民医院老年科主任杨永刚提醒,“候鸟老人”出发前,应进行全面体检,排查各种基础疾病,明确血

压、血糖、血脂、尿酸等是否正常,并带上各种常备药物,到达南方后应重新测量以上指标,必要时调整用药。到达目的地后,以低盐清淡饮食为主,可多食用海产品,多参加户外活动,适当锻炼。建议老年朋友选择火车出行,以便身体缓慢适应气候变化。

亲爱的读者朋友们,如果您知道哪里有适合老年人过冬避寒的地方,欢迎和本报编辑部联系。电话:0311-88629212,电子邮箱:yzlnbxw@163.com。

## 特别提示

### 今日立冬

本报讯(记者张可心)今日0时35分迎来立冬节气。立冬,是二十四节气的第十九个节气,表示开始进入冬季了。老话说:“冬,终也,万物收藏也。”此时节,老年人养生应做到早睡早起,精神内守,保证充足的睡眠,坚持适当运动。