



何良成和妻子在桂林月亮山游玩。

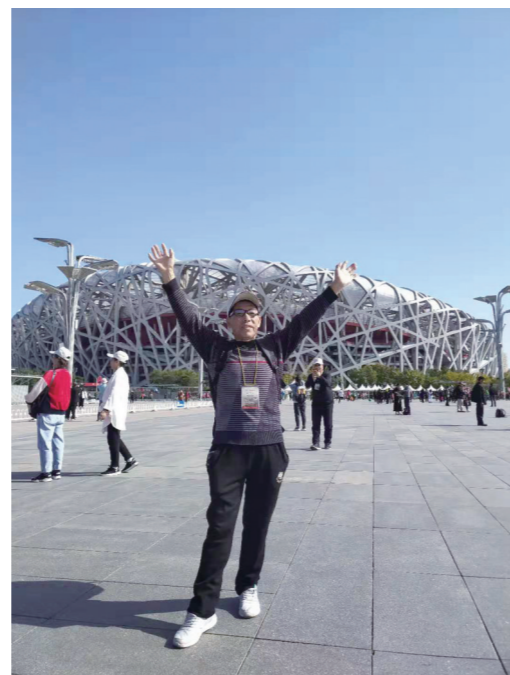


李元珍(中)和广场舞爱好者在通道万佛寺游览。

# 世界这么大，不妨去走走，美景那么多，看着特快乐 在旅游观光中乐享晚年生活



李元珍(第二排左二)和舞友们在湖北宜昌参加三峡广场舞邀请赛时合影。



看到鸟巢，何良成欣欣不已。



和泰国警察留影

何良成泰国旅游，和泰国警察合影。

记者 陈贻贵

时下，越来越多的老年人不再满足于散步、下棋、养花、跳舞等传统的休闲活动，而是更渴望过上融知识、娱乐、健康为一体的时尚休闲活动，旅游成为当今老年人休闲娱乐的一项选择。许多老年人不时来一场“说走就走的旅行”，旅游让他们的晚年生活越来越惬意。

### 尽情享受旅游的快乐

今年67岁的何良成热衷旅游，他说旅游让他的生活充满情趣。10月26日，何良成结束了为期八天的北京之行。刚旅行回来，他就迫不及待地与亲朋好友分享了此次北京旅游的收获和心得。

何良成当过兵，后转业至邵阳市电业局。退休后，何良成就开始了自由快乐的生活，爱好音乐的他报了市老年大学音乐班。“前半生，我把所有的精力放在工作和家庭上，没有时间出去玩。现在退休了，有了大把的时间。”何良成说。日子清闲了，再加上闲钱多了，他决定开始“奢侈”一回，趁着还能走动的时候，多到外面看看。

何良成曾在部队服役7年，部队驻地就在河北保定，离北京很近，但他从未去过北京。他梦想着去转转，感受一下当地的美景和风土人情。10月19日，何良成终于如愿以偿，带着妻子向着他心中的圣地——北京出发。游长城、逛故宫、十三陵、颐和园，在水立方、鸟巢前“打卡”，八天的行程，他把这些景点一一定格在他的镜头下，一路走一路停，撒下一串串欢声笑语，尽情享受旅行带给他的快乐和满足。

除了北京，这些年，何良成还去过桂林、天津、常德等地旅游。四处旅游，带给他最大的感受是祖国日新月异的变化，这很令他骄傲和自豪。何良成说，旅游不仅能让他开阔眼界，还能打开人的心扉，让人变得开朗，“我发现出去多了，很快能和接触到的人打成一片，这也是我现在朋友多的原因吧！”

何良成说，他目前正在计划下一次的

行程安排，但具体什么时候去，时间还没确定。“我和老伴要给女儿带小孩，大外孙上高中了，小外孙才3岁。女儿女婿放假了，我们才能出去玩。”何良成笑着说。

### 爱好旅游身心健康

李元珍今年63岁，退休前在双清区汽车站街道东砂子坡社区居委会工作。与何良成一样，她也爱好旅游。退休前，李元珍和单位的同事们一起组织去上海、杭州旅游。退休后，李元珍每年都为自己安排几次外出旅游的机会，去看看祖国大好河山。

“前年我去了贵州，去年出国到泰国旅游，今年则去了海南、广州。”说到旅游，李元珍神采飞扬。她说，自己现在有时间有退休工资，女儿在广州上班，外孙外孙女大了，无需他们多操心，这才开始外出旅游。与年轻人自由不同的是，她每次出去跟团游，喊上亲友和老年大学音乐班的几个同学，一路上有说有笑，玩得十分开心。

李元珍说，旅游让她的生活变得丰富多彩，不仅愉悦了身心，还让自己增长了见识，拓宽了视野。“常常听身边的老人抱怨退休之后无聊、困惑之类的话，我认为这是因为圈子太小。老年人要学会安排自己的生活，可以多出去走走看看。”李元珍认为，旅游并不是简单地看一下当地的景点，而是应该用心去体会，感受当地的风土人情，感受别人的生活态度。“大千世界是多姿多彩的，我认为老人不应该整天待在家里，多出去走走可以收获好心情。”

李元珍利用参加在湖北宜昌举行的三峡广场舞邀请赛，赴通道进行广场舞交流比赛的机会，游览了长江三峡和通道万佛山美景。这些年来，她去了北京、大连、广州、广西、贵州、九寨沟、三亚等地旅游，足迹几乎遍布了祖国大江南北。她还走出国门，赴泰国旅游，感受浓郁的异域风情。李元珍说，通过旅游，积极、阳光、快乐地生活，心态年轻了，身心健康。每次旅游途中，不时发一些照片回来和家人分享，这样不但自己快乐了，家人也能感受、分享这份快乐。

邵恩聪

新华社记者25日从北京市民政局了解到，北京市开始实施老年人养老服务补贴津贴制度。其中，经综合评估为重度失能的老年人将可申领护理补贴，每人每月最多可领取600元。

北京市民政局副局长李红兵表示，根据新实施的《北京市老年人养老服务补贴津贴管理实施办法》，发放的补贴津贴共分为困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴等3类。《北京市老年人养老服务补贴津贴管理实施办法》今年10月开始实施后，预计有75万多名经济困难老年人、失能老年人和高龄老年人直接受益，全市每年发放养老服务补贴津贴约20亿元左右。

其中，符合低保、低收入、计划生育特殊家庭等经济困难老年人养老服务补贴标准的，将分别领取每人每月300元、200元和100元；符合失能老年人护理补贴的重度失能老年人，将领取每人每月600元；符合高龄老年人津贴标准(即80周岁及以上)的，将按照“80周岁至89周岁”“90周岁至99周岁”“100周岁及以上”三个等级分别发放每人每月100元、500元和800元。同时，对于视力、肢体、智力、精神残疾，符合失能老年人护理补贴标准的北京市老年人也将按照残疾等级、类型领取每人每月不少于200元。

## 北京市重度失能老年人可申领护理补贴

## 秦皇岛：“医养康”一体化模式让养老无忧

曹国广 郭雅茹

老人忘记吃药，智能药箱自动响铃提醒；老人离床20分钟未归，护理站系统马上报警提示工作人员查看……在河北省秦皇岛市，以“医疗+养老+康复”模式新建的养老中心，让老人晚年生活更舒适、更智慧、更安全。

在京津冀协同发展国家战略推动下，2016年1月，国家康复辅具研究中心与秦皇岛市政府签署战略合作协议，推进康复辅具产业创新基地和健康养老示范基地建设。2017年3月，国家康复辅具研究中心秦皇岛研究院成立。今年3月，国康秦皇岛医养康养老中心正式

营业。

88岁的于海明是第一入住国康秦皇岛医养康养老中心的老人。“这儿有专门的人员照顾，看病方便，每天衣食住行生活也规律，老年人住在一起有共同话题，还有文化娱乐活动，也算是老有所乐。”

于海明患有关节炎和胃病，经常需要去医院检查、治疗。他说：“我住进来时还拄着拐杖，在这儿几个月的康复治疗，现在已经不需要拄拐杖了。”

在养老中心三楼护理站智能监测床垫监护管理系统上，哪个床位住进了老人，哪个老人处于离床状态，以及卧床老人的姓名、心率、呼吸状态等信息都实时显

示在电脑屏幕上，这些数据由计算机进行分析监测，同时有工作人员监控。

据国家康复辅具研究中心秦皇岛研究院副院长宋学滨介绍，养老中心以医疗为基础，养老为核心，康复为保障，并通过服务和产品外延，为失能、半失能老人提供专业化、个性化、高质量的养老服务。

新华社记者从秦皇岛市民政局了解到，自2014年被列为全国养老服务业综合改革试点以来，这个市养老服务业发展驶入快车道。目前，全市建成公办养老机构15家、社会办养老机构38家，床位上万张；全市已建成56个居家养老服务中心。

## 邵阳市离退休干部职工健康生活示范基地会员

# 招募令



邵阳卫生与健康

扫描二维码点击页面下方“我要报名”子菜单，填写相关信息，您就是健康生活示范基地的一员啦！

### 基地会员将有资格参与以下活动：

1. 时事政治讲座；
2. 互联网专项讲座培训；
3. 邵阳日报社通讯员培训；
4. 养生保健、急救自救相关培训；
5. 基地组织的丰富多彩的正能量活动。

该基地由邵阳日报社教科文卫新闻部与邵阳市老干部活动中心联合创建

