

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1425期 零售价:1.50元

“候鸟”:我的自由我做主

近年来,一些北京老人选择在冬季去南方享受暖阳和沙滩,等到来年春暖花开又飞回北京。接受采访时,他们说,候鸟式养老关键在于“解放思想”,勇于尝试属于自己的生活。

到穿秋裤时就南飞

“年纪一大,心血管弹性变差,最怕的就是室内外温差大、昼夜温差大。”在三亚,年逾古稀的李先生则不用担心温差问题,每天早晨和傍晚,都会到室外散步,“这要在北京,现在这天气可就不敢出门了”。

2016年,李先生跟同事一起在三亚买了房,“一套下来一百多万”。到2018年,完全休息下来后,他就带着老伴开始了候鸟式的养老。每到

北京入秋,“需要穿秋裤的时候”,老两口就飞赴三亚,到北京春暖花开时再飞回来。

李先生选择在冬季南飞,最主要的考量因素是对健康有利。南飞目的地有很多,比如云南,但前期做准备工作的时

总想着儿女会永远出不来

闫女士76岁,老伴87岁,他俩每年11月初从北京往南飞,在海南过冬已经多年。每天早晨,闫女士都早早起床,去附近的批发市场买菜。三亚蔬菜贵,但批发市场价

格友好。下午气温稍高,老两口在午餐后小憩片刻。到了傍晚,老伴去活动室打台球,闫女士去找小区舞蹈队跳舞。

“儿孙自有儿孙福,他们有他们的生活,我们也有我们的生活。要是总想着,留点钱给儿女,帮他们再带孩子,那永远放不下,永远也出不来。”闫女士说,老两口财务自由,身心也自由,当年到海南买房,花的是自己的钱,特别干净利落。多年旅居生活,闫女士已完全融入了三亚这座海滨城市。隔三差五,跟新朋旧友,约着去周边游,乐在其中。

“候鸟”不一定非要置业

李先生和闫女士在三亚买了房,但他们都提到,实现候鸟式养老,不

一定非要在度假城市买房。2018年海南公布了限购政策,不同城市对非海南省户籍居民购房,有不同时限的个税或社保要求。随着政策实施,长租公寓应运而生。如果不买房,租房也是一种选择。李先生说:“我们小区附近就有很多房子在出租,两三百一天,还管吃饭,我觉得挺合适。”

除了海南,还有不少南方旅居目的地。虽然寒潮正在袭扰南方,但广西桂林这几天气温在5℃到19℃。云南腾冲,四季如春,这几天气温在5℃到16℃。广东也有不少合适的目的地,尤其是二、三线城市。总之,海南、云南、广西、广东等华南地区,都可以作为冬季候鸟式养老的目的



毛泽东诞辰130周年纪念邮票发行

中国邮政定于2023年12月26日发行《纪念毛泽东同志诞辰130周年》纪念邮票1套4枚,邮票图案名称分别为坚持抗战、建设十三陵水库、胸怀天下、重上井冈山。全套邮票面值4.80元。(摘编自《北京日报》)

春节被定为联合国假日

第78届联合国大会22日协商一致通过决议,将春节(农历新年)确定为联合国假日,获得联合国会员国和联合国秘书处工作人员的热烈欢迎和踊跃支持。如今,许多国家和地区把春节作为法定节假日,全球约五分之一的人口以不同形式庆祝春节。(摘编自《钱江晚报》)

民族资产解冻诈骗180多团伙被打掉

今年以来,公安部部署全国公安机关向民族资产解冻类诈骗违法犯罪发起凌厉攻势,共破获案件260余起,打掉犯罪团伙180余个,涉案金额15亿元。公安机关提醒:我国没有任何民族资产解冻类项目和组织。(摘编自央视)

药品说明书适老化试点名单出炉

药品说明书适老化系列报道

本报讯 据国家药品监督管理局消息,根据《国家药监局关于发布药品说明书适老化及无障碍改革试点工作方案的公告》,省级药品监管部门和国家药监局药品审

评中心报送了参与试点的药品上市许可持有人和药品名单(第一批)。12月26日,该名单公布。

根据名单,来自上海、江苏、浙江、江西、山东、湖南、广东、陕西等省(市)的约200家药厂参与试点,试点药品主要包括奥美拉唑肠溶胶囊、硝苯

地平控释片、关节止痛膏等657种老年人常用口服、外用等药品制剂。

其中,湖南省12家药企参与试点。主要包括江右制药(常德)有限公司生产的蒲地蓝消炎片,九芝堂股份有限公司生产的益龄精、安宫牛黄丸等。参与试点的湖南恒

昌医药下属江右制药(常德)有限公司相关负责人表示,前期已通过调研了解老年人关注的信息点,目前正在进行大字版说明书的初步设计。下一步将在药品监管部门的指导下完成说明书设计定稿及备案,争取早日上市。(记者武维利)



百合竹,姐妹心

偶尔在刷视频时刷到百合竹,就被它的高颜值吸引了。它株形优美,飘逸灵动;叶片常年翠绿,文雅清秀。并且,它寓意百事顺心,很适合家里摆放。

当时,我正要搬新家,特别想拥有一盆。妹妹知道后,慷慨地把自己养了几年的百合竹送了过来。我既开心又感动,对它偏爱有加。这偏爱里,不

仅有我对其颜值的喜欢,更有我对姐妹情义的珍惜。百合竹耐旱也耐湿,我没有辜负妹妹的一片心意,把它养得枝繁叶茂。下一步,我要学习修剪,让它更加优雅耐看。(河北唐山 安景珍 53岁)

征集 欢迎扫二维码加入微信群,在线投稿、交友。



执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智
本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158