

责任编辑 丁海林 编辑 赵颖 版式设计 裴育卓 校对 张宇辉

## 老年人跟团游发生意外 责任谁来承担?

年逾六旬的江大爷参加北京五日游，因行程密集、凌晨集合、临时增加景点，在行程第三日凌晨集合时因身体不适晕倒，经抢救无效离世。抢救记录显示，其存在高血压病史。

法院认定，江大爷未如实告知病史且坚持参与高强度行程，应承担主要责任；旅游公司未履行告知义务，未落实健康管理、行程安排不合理，未尽到安全保障义务，应承担次要责任且赔偿35万余元。

法官建议，老年人参团应如实申报健康状况，避免密集行程，旅途中关注身体信号；旅游公司应当对60岁以上游客实行健康登记，人性化规划行程，提前书面告知变动，全程关注老年人状态并及时救助。此案表明，保障老年游客安全需双方共同履责。

随着“银发旅游”市场持续升温，老年人跟团出游的安全问题愈发受到关注。老年群体跟团出游，该如何规避安全风险?

### 案件回顾

年逾六旬的江大爷与亲友一同报名某

旅游公司的北京五日游项目。行程首日晚上，导游短信通知次日凌晨4点15分集合前往八达岭长城，仅告知“行程顺序调整”，未说明全天安排。

次日，江大爷一行凌晨出发，爬长城时已显疲惫。同行家属劝其休息，江大爷仍坚持参与行程。当日行程原计划仅含长城与奥林匹克公园，导游临时在车上通知增加自费演出和天坛公园游览。

行程第3日凌晨3点15分，团队集合前往旅游景点。行进中江大爷逐渐落后，最终因身体不适在路边晕倒。虽经路人及急救人员抢救，江大爷仍因呼吸心跳骤停离世，抢救记录显示其存在高血压病史。

家属认为，旅行社擅自增加行程、高强度安排及未尽救助义务导致悲剧，诉至法院索赔。旅游公司则辩称，江大爷是因自身疾病猝死，且未告知病史，故不应承担责任。

法院认为，本案争议焦点在于旅游公司是否尽到安全保障义务。从责任认定看，江大爷自身应承担主要责任。作为完全民事行为能力人，江大爷明知患有高血压

却未告知旅行社，且在身体不适时仍坚持参与高强度行程，忽视自身健康风险。

而旅游公司方面，未尽到充分的安全保障义务，应承担次要责任。一是未履行告知义务，旅游合同约定提前告知详细行程及安全注意事项，案涉行程均为临时通知，新增景点更是车上才告知，剥夺了老年人选择是否参与的权利。二是未落实健康管理，旅游合同约定需发放安全信息卡并了解游客健康状况，而旅游公司并未执行，对高龄游客未主动询问病史。三是行程安排不合理，连续两日凌晨集合，且擅自增加景点导致行程密度过大，明显超出老年人身体承受能力。

法院最终认定，旅游公司在旅游安全评估管理方面未尽到相应注意义务。最终结合双方过错程度判令旅游公司承担次要责任，赔偿35万余元。

### 以案为鉴

北京市第二中级人民法院民事审判第六庭副庭长、三级高级法官王磊表示，老年人参团游，务必如实告知健康状况，报名时



资料图片

一定要填写真实病史，尤其是高血压、心脏病等基础疾病，不可因“想出游”而隐瞒，这是旅游公司制定安全行程的基础；在选择旅游产品时，避免参与行程密集、早出晚归的旅游项目，签约前务必确认行程细节，拒绝模糊约定。

旅途中，旅客应时刻关注身体信号，一旦出现疲劳、胸闷等不适立即停止活动并告知导游与家属，高龄或体弱老人建议由家属陪同出游。

此外，还应妥善保管旅游合同、行程单、缴费凭证及沟通记录，若发生纠纷可作为维权依据。

对旅游公司而言，应当对60岁以上游客实行健康信息登记制度，主动询问病史，对不适宜出游者明确告知风险，不可仅依赖游客主动申报；涉及老年行程规划要更加人性化，避免凌晨集合、连续赶路等安排，每日游览时间不应过长，景点间预留充足休息时间，高温极寒天气适当缩减行程；出团前书面提供详细行程单，任何行程变动都应提前，清晰地告知游客并取得同意，避免临时加项；在整个旅游过程中，导游应随时关注老年人行进状态，遇身体不适立即启动救助预案，不可仅依赖第三方救助。

人民网

## 以太极传薪火 以公益践初心

“九年公益教学，初心不改，用热爱守护着这份武学传承。”这是陈玉琴对自己九年混元太极传承之路的总结，也是她日复一日坚守的真实写照。

从偶然结缘到深耕营口本土传承，从一人教学到多站点、多教练梯队建设，从公益课堂到赛场荣光……陈玉琴用坚守与热爱，让混元太极这门传统武学瑰宝惠及千余名市民，绽放出新时代光彩。

陈玉琴与混元太极结缘，始于2018年赴北京学画期间。经师友推荐，她走进混元太极总部北京志强馆，初次接触便被其独特魅力吸引，当即决心将这门有益身心的拳法带回营口推广。2019年，她有幸被混元二代弟子冯秀芳收为入室弟子，传承信念愈发坚定；同年7月，在武术协会支持下，“混元太极联合会营口分会”正式成立。

陈玉琴的公益教学早在2016年便已开启，教学起点为营口老年科技大学（原营口三为老年大学），学校普惠大众的办学理念与她的初心不谋而合。为方便学员参与，她把课程安排在清晨，每年春秋两学期、每周授课4天，合理设

置初、中级班及功法、器械课，循序渐进带领学员入门、精进。九年寒来暑往，学员们的热爱与坚持，成为她默默付出、不求回报的最大动力。

如今，陈玉琴牵头搭建的混元太极传承队伍已初具规模，下设5个活动站，拥有4名专业教练及指导员。她通过老年大学滚动式教学提升老学员技术水平，再根据学员居住地就近设立教学站点，让混元太极的传承触角延伸至城区各个角落。针对中老年学员特点，她始终坚守混元太极核心功法与内功法教学，用通俗语言解读拳法蕴含的养生智慧，总结出科学健身经验：混元太极无复杂招式，以养生为核心宗旨，动作遵循螺旋轨迹，能有效推动气血运行，助力中老年人健身保养。

公益教学之路并非坦途，资金、场地等难题始终相伴。所幸的是，老年大学免费提供教学平台并给予线上宣传支持，让这份公益事业得以持续开展。学员郭月波坦言，陈玉琴没有固定工作，还要照料患有阿尔茨海默病的母亲，生活负担沉重，却仍挤出时间坚守教学，甚至自掏腰包投入其中。她教学细致入

微，对初学者一招一式不厌其烦指导，用大爱温暖着每一位学员。

秉持“以赛为媒、以武会友”的理念，2023至2025年，陈玉琴带领学员征战省赛、全国赛、国际赛，以赛事规范技艺、促进交流。学员刘松梅患乳腺癌术后仅一个月，便在陈玉琴的悉心指导下归队训练，不仅身体恢复速度远超预期，还随队斩获冠军，赛后复查各项指标均正常。这份重生的喜悦，让她对陈玉琴满怀感恩。

营口老年科技大学相关负责人王袁评价，陈玉琴是极具爱心与公益情怀的典范，年轻时便投身传统文化传承，2016年至今坚持公益十余年，其初心与担当令人动容。她对待学员耐心细致，从不敷衍；她多才多艺，精通葫芦烙画，是综合素质突出的传统文化传承人。

谈及未来，陈玉琴表示：继续优化公益课程，拓展活动站点覆盖面，加强教练梯队建设，让混元太极走进社区、校园、机关和工厂；希望获得更多支持，吸引更多年轻人参与，让这门承载东方智慧的武学走进千家万户。

本报记者 孙文茹

## 银发族春季穿搭 舒适得体方为美

阳春三月，营口的海风带着冷暖交替的“小脾气”。早晚微凉、中午和煦，不少老年朋友在穿搭上犯了难：穿多易汗、穿少怕凉，配色和款式也总拿捏不准。

根据老年穿搭美学，为老年朋友如何穿搭给出以下建议，帮助老年人展现优雅气质与从容风采。

色彩选择上，不妨告别沉闷的“一身黑”，拥抱春日的温柔与鲜活。大地色系的卡其、燕麦、驼色，自带高级与温暖感，看着亲切又大方；莫兰迪色系的雾霾蓝、豆沙绿、干枯玫瑰粉，低饱和不刺眼，更能衬出老年朋友的温润气色。若偏爱深色外套，可内搭米白衬衫，或搭配浅色丝巾、藏蓝帽子，小小巧思就能点亮整体造型，尽显精神。

应对春日昼夜温差，“洋葱穿衣法”是绝佳选择。三层穿搭层层递进，冷加热减灵活适配。内层选纯棉、莫代尔等透气面料，贴合皮肤吸汗透气，避免受风着凉；中层搭针织开衫、薄款羊毛衫，穿脱方便，保暖又灵活；外层备上风衣或轻便防风夹克，护住领口抵御海风，兼顾实用与美观。同时要避开穿搭误区，不穿过紧衣物避免影响血液循环，不穿过于肥大款式防止拖沓显矮，不选繁琐设计，对开式上衣更方便日常穿脱。

面料挑选，天然材质最是养人。老年朋友皮肤屏障功能较弱，棉麻面料透气性佳，春日穿着不闷汗，是日常首选；若预算允许，真丝、羊绒材质轻便保暖，对关节友好，穿着体验更佳。尽量避免化纤贴身衣物，其易产生静电、不吸汗，容易让皮肤发干发痒，影响舒适度。

图案搭配，简约才是高级感。大红大绿的繁杂印花易显俗气，还会有膨胀感，掩盖自身气质。经典格纹、条纹永不过时，干练又知性；暗纹、提花低调有内涵，远看纯色、近看有细节；局部点缀新中式元素，搭配素色下装，更能

穿出中式韵味与文化底蕴。搭配遵循繁简结合原则，上衣花色复杂则下装选纯色，全身素色可配花纹包包，平衡整体视觉。

不同场景，穿搭也需因地制宜。公园遛弯、买菜，连帽卫衣搭配束脚运动裤和软底运动鞋，方便活动还减龄；老同学聚会、逛街，卡其色风衣配白色衬衫、深色直筒裤与乐福鞋，经典优雅，拍照上镜；在家带娃、做家务，纯棉针织开衫搭弹性休闲裤，柔软亲肤，蹲起自如，应对日常琐碎更从容。

穿衣打扮，无关装嫩，不求赶时髦，核心是自在与舒服。于银发族而言，一件合宜的衣衫，不仅是春日的穿搭选择，更是生活态度的彰显。当衣物贴合身形、适配心境，镜中看到的，便不只是皱纹与白发，更是岁月沉淀的优雅、历经生活的从容。愿每一位老年朋友，都能在春日里穿得舒心、活得优雅，以最美的姿态感受春日美好。

鲅鱼圈区老年大学穿搭美学班教师 李美诺



作者供图



## 聚焦老年助餐 提升服务质效

4月9日，辽宁省老年助餐服务工作现场会在我市召开。会议落实2026年辽宁省民生实事项目要求，总结全省老年助餐服务成效、推广先进经验，聚焦完善服务网络、提升服务质效，推动全省老年助餐服务高质量发展。

据市民政局养老促进监管科科长吴长山介绍，我市以数字化赋能养老服务，已建成60处社区助老食堂，通过政府引导、市场运作、社会参与的模式，持续完善助餐服务网络，切实把老年助餐民生实事办实办好，惠及全市老年群体。图为参会人员参观我市老年助餐点，现场观摩助餐服务设施建设，运营管理等情况。

本报记者 孙文茹 文/摄

## 如何为老人挑选居家鞋?

您的身边有没有这样的老人?如厕时一个踉跄,下床时一脚踩空,或是做饭时突然滑倒……随后被送往医院,诊断结果往往是手腕骨折、腰椎损伤,甚至髌骨骨折。这些意外看似偶然,但背后隐藏着一个容易被忽视的关键因素——老人脚下的那双鞋。

许多老人居家时习惯穿拖鞋、布鞋,甚至光脚走动,觉得这样轻松自在。然而,这种“舒适”背后却暗藏危机。研究表明,老年人跌倒与穿鞋不当密切相关。随着年龄增长,人的平衡能力会逐渐退化:肌肉流失、关节僵硬、脚蹼韧带松弛,导致脚稳定性大不如前。在家活动时,如果穿着无包跟的拖鞋或松垮的布鞋,脚蹼缺乏支撑,稍有不慎就可能内翻或外翻,跌

倒风险陡增。另外,这类鞋子容易滑动、脱落,让老人每走一步都如履薄冰。

如何为老人挑选一双安全的居家鞋?稳固的包跟是首要条件。它能牢牢包裹脚跟,减少滑脱风险;鞋跟高度以2-3厘米为宜,适度抬高足跟可以增加脚蹼的稳定性,就像为关节装上“减震器”;鞋底需有防滑刻纹,类似轮胎的抓地设计,让步伐更稳当;材质则建议选择柔软透气的橡胶或EVA,既能缓冲行走冲击,又避免闷汗打滑。即使是洗澡时穿的拖鞋,也应注重防滑性和合脚度,优先考虑网面或帆布材质,避免塑料鞋因湿水变成“溜冰鞋”。洗澡完毕应及时更换居家鞋。

小小一双鞋,承载着老年人晚年的尊严和幸福,一双安全与舒适的居家鞋,不

仅仅是日常用品,更是守护老年人每一步平安的无声卫士。

生命时报



资料图片

## 三部门通知：基层中医药服务标准有了新要求

国家中医药局、国家卫生健康委、国家疾控局3月24日联合发布《乡镇卫生院 社区卫生服务中心中医药服务管理基本规范》，明确乡镇卫生院、社区卫生服务中心应能提供中药饮片、针刺、艾灸、刮痧砭术、拔罐、中医微创、推拿、敷熨熏浴、骨伤、肛肠等项目中的6类10项以上中医药技术方法。

这一文件是在对2003年印发的《乡镇卫生院中医药服务管理基本规范》《社区卫生服务中心中医药服务管理基本规范》修订基础上形成，旨在推动基层医疗卫生机构中医药服务高质量发展。

根据文件，乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医科室应当集中设置，提供融预防保健、疾病治疗和康复于一体的中医药服务，形成体现中医药文化特色并相对独立的中医综合服务区(中医馆)。

在药事服务方面，文件明确，乡镇卫生院、社区卫生服务中心提供中成药品种原则上不少于80种，中药饮片(含中药颗粒剂)原则上不少于300

种；可设置中药炮制室、煎药室，也可与上级中医医院或有合格资质的药品经营企业等依法依规进行合作，采用互联网、物联网等技术提供中药饮片配送、代煎、代送等服务。

在预防保健方面，根据文件，乡镇卫生院、社区卫生服务中心除了开展国家基本公共卫生服务中医药健康管理服务项目以外，还应针对重点人群和高血压、2型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等疾病开展中医药健康管理服务，并运用中医药知识开展优生优育、生殖保健、孕产妇保健和体重管理等的咨询及指导。

在人员配备和人才培养方面，文件要求，乡镇卫生院、社区卫生服务中心的中医类别医师占本机构医师总数的比例达到20%以上；中医药专业技术人员应当按照规定参加中医药继续教育，所在机构应当为其接受中医药继续教育创造条件；鼓励乡镇卫生院、社区卫生服务中心临床类别医师学习中医。

新华社