

银川天气



11月5日(星期三)
小雨
2℃~15℃
西北风2级
空气质量良



11月6日(星期四)
小雨
5℃~12℃
西北风2级
空气质量良



11月7日(星期五)
阴
0℃~12℃
东风2级
空气质量良

降水+降温来袭
快裹紧你的小棉袄

本报讯(记者 吴昊)受冷空气影响,预计本周我市将迎来一次降水降温天气过程。气象部门提醒公众注意防范道路湿滑、能见度降低对交通的影响,并做好防寒保暖措施。

据市气象台预报,5日至7日,全市将有一次降水天气过程。其中,贺兰山高海拔地区有雨夹雪,其余地区普遍有小雨,累计降水量贺兰山沿山5~10毫米,其他地区0.1~5毫米,主要降水时段集中在5日下午到6日白天。本周其余时段以多云天气为主,5日白天,贺兰山沿山、灵武市有4~5级偏南风,阵风7~8级。

气温方面,本周呈明显下降趋势。最高气温3日至4日为14~15℃,9日将降至9℃左右;最低气温6日至7日为7℃~9℃,9日进一步降至-2℃左右,早晚寒意加重。

本周五将迎来立冬节气,标志着冬季的开始。气象专家表示,虽然初冬不会立即进入严寒,但近期早晚气温较低,公众需注意防寒保暖。此外,降水天气易导致道路湿滑,建议交通部门加强管理,市民驾车出行需保持安全车距,谨慎驾驶。

制图:童玮(辅助生成)

“银发候鸟”南飞避寒悄然兴起 享受康养生活 警惕甜蜜陷阱

记者 鲍淑玲

随着北方地区气温持续走低,一股“银发候鸟”避寒潮正悄然兴起。大批退休后的老年人选择告别萧瑟的秋冬,奔赴南方温暖的海滨或山林,开启一段集休闲、康养、社交于一体的旅居生活。各大社交媒体上,“面朝大海,春暖花开”的康养宣传也吸引着越来越多人的关注。然而,在这片“甜蜜”的诱惑背后,隐藏着不少需要警惕的“陷阱”。专家提醒,老年朋友在规划南下之旅时,务必擦亮双眼,做好攻略,方能真正享受一段舒心、健康的康养时光。

宣传滤镜下的理想与现实 谨防目的地货不对板

社交媒体上的康养宣传往往经过精心“滤镜”处理,图片中的海景公寓窗明几净,周边配套一应俱全,但现实情况可能大相径庭。

交通不便:部分康养基地选址偏远,虽然环境清幽,但距离市中心、大型医院较远,日常购物和紧急就医都存在困难。

配套缺失:宣传中承诺的“温泉中心”“书画室”“康复理疗馆”等设施,可能规模缩水、设备陈旧,甚至只在特定时间开放。

气候不适:南方冬季的“湿

冷”或部分地区的“回南天”,其阴冷潮湿感可能让习惯了北方干燥、有暖气的老年人难以适应,反而诱发关节不适。

专家提醒,在选择目的地时,切勿仅凭几张美图和一段视频就仓促决定。建议通过地图软件查询其地理位置,了解周边的医院、超市、公交站等生活配套。同时,查阅不同季节的天气情况和湿度数据,并多参考一些非商业性质的旅游攻略或论坛,获取更真实的用户体验。

一站式服务的“温柔陷阱” 合同条款需字斟句酌

一些康养机构打出“拎包入住、全包服务”的口号,看似省心省力,实则暗藏玄机。

费用模糊:宣传的低价往往只是“起步价”,不包含水电燃气费、物业费、网络费,甚至连床单被套的清洗费都需另算。

服务缩水:承诺的“每日营养餐”可能只是简单的盒饭,“24小时管家服务”变成了固定时段的清洁工上门,“健康监测”也仅仅是每天量一次血压。

合同陷阱:签订的合同条款模

糊不清,对于服务标准、违约责任、退费流程等关键信息不详,一旦发生纠纷,老年人维权困难。

专家提醒,面对“一站式”服务的诱惑,务必保持清醒。在支付任何费用前,要求对方提供一份详细的费用清单,明确所有包含和不包含的项目。签订合同时,务必请子女或懂法律的朋友陪同,仔细阅读每一项条款,特别是关于服务标准、费用变更和退订政策的内容,做到“白纸黑字,心中有数”。

健康为本,而非听天由命 医疗保障不可忽视

康养的核心是“健康”,但很多老年人在旅途中却容易忽视这一点。

断药风险:部分慢性病患者对自己携带的药量计算不清,或因异地购药流程不熟而面临断药风险。

小病拖成大病:旅途中出现感冒、腹泻等常见小病,因怕麻烦或不熟悉当地医疗资源而选择硬扛,可能延误治疗。

突发状况应对不足:对突发心脑血管疾病等紧急情况的应对预案不足,不了解附近医院的急救电话和路线。

专家提醒,出发前,务必

进行一次全面的身体检查,并咨询主治医生,确认当前身体状况是否适合长途旅行和异地气候。根据旅居时长,准备足量的常备药和慢性病药物,并随身携带医生开具的处方。同时,将目的地附近大型医院的地址、电话保存在手机中,并告知同行伙伴或当地联系人,做到有备无患。

“向南避寒”是银发一族追求更高生活品质的体现,本应是一段惬意、健康的旅程。只要提前做好功课,避开上述“陷阱”,就能让这场温暖的迁徙真正成为身心的疗愈之旅,享受一个平安、健康、快乐的冬天。



微信公众号



视频号



抖音号