

乐龄
旅笺

冬季平均气温15℃至22℃ 海风轻柔 美食清淡 北海:冬日海滨慢游首选地



北海地处广西壮族自治区南端、北部湾东北岸,背倚大西南,面向东南亚,是中国西南地区重要的海滨城市。当北方被凛冽寒冬笼罩,这座北部湾之滨的城市依旧温暖如春。冬季平均气温保持在15℃至22℃,阳光和煦不灼人,海风轻柔不刺骨,沙滩细腻且平坦,是老年人冬日避寒、休闲养生的绝佳胜地。这里不仅有适配老人缓步游览的滨海风光,还有底蕴深厚的历史文化和清淡易消化的地道美食,本期北海游玩攻略,兼顾慢行节奏与适老需求,带您开启一场舒适、安全又充满趣味的冬日暖游之旅。

必游景点 慢逛不奔波 风景皆温柔

● 滨海风光:缓行沙滩 轻赏海景

北海银滩:银滩以“滩长平、沙细白、水温净”闻名,沙滩平坦开阔,无陡峭礁石与汹涌海浪,特别适合老年人赤脚缓步漫游,坐沙滩椅晒太阳,或清晨静看海上日出——此时游客稀少,阳光柔和不刺眼。银滩配套设施完善,步行路线全程平缓无台阶。

【小贴士】务必做好防晒,携带遮阳帽和薄外套;景区内设有多处休息座椅,累了可随时歇脚。

涠洲岛:中国最大、地质年龄最年轻的火山岛——涠洲岛,岛上火山岩地貌壮丽奇特,伴以碧蓝海水与绵长沙滩,构成一幅动人的山海画卷。

涠洲岛需乘船前往,冬日大风可能导致停航,出行前务必查询航班动态与风浪预警。建议全程乘坐景区观光车环岛,依次打卡贝壳沙滩(看日出,地势平坦)、天主教堂(无爬坡,有休息区域)、鳄鱼火山公园(设有无障碍通道与休息点),沿途均有固定休息点。岛上饮食以清淡海鲜和本地蔬果为主,特色食材新鲜易消化,适合老年人肠胃。

【小贴士】建议提前订好往返船票和上岛门票。

● 历史风情:漫步老街 感受时光

北海老街:始建于1883年的北海老街,核心骑楼建筑群充满南洋风情,冬日游客少,逛起来更从容。路面全程平整无台阶,老年人可缓步穿

梭于骑楼之间,感受岁月韵味。这里也是美食聚集地,各类小吃店均设舒适座位,复古咖啡馆配备软椅,可随时坐下休息。

“印象·1876”历史文化景区:景区保留英、法、德等八国领事馆旧址,地势平坦无爬坡,适合老年人慢慢游览,深入了解北海近代通商历史。景区内提供观光车接驳服务,可按需乘坐,减少步行消耗;馆内设有休息区,方便老人随时歇脚补水。

侨港风情街:作为越南侨民聚居地,侨港风情街异域风情浓郁,街道宽敞平坦,沿途配备充足休息座椅。白天可前往附近的侨港海滩散步(冬日海风微凉,记得携带薄外套),傍晚在海滩看日落,再到风情街品尝越南卷粉、蟹仔粉等热乎美食。

● 自然生态:轻享绿意 体验野趣

金海湾红树林生态旅游:景区以红树林景观和赶海体验为特色,全程有观光车接驳,无需长时间步行。冬日红树林绿意盎然,老年人可乘坐观光车直达观景平台赏景,或在置家民俗园看表演、尝热乎小吃;退潮时可参与赶海(景区提供防滑鞋套,建议佩戴防水手套,注意保暖)。出行前务必查询赶海时间,避免错过最佳体验时段。

冠头岭国家森林公园:冠头岭是北海市区至高点,森林茂密、空气清新。登顶可远眺海岸风光,山脚沙滩则是看落日的绝佳处,拥有270度观海视角(傍晚气温较低,务必备好厚外套)。公园登山路线分平缓与陡峭两段,老年人可量力而行,仅游玩山脚区域或乘坐景区观光车至

半山腰观景。

地道美食 清淡适口 温热滋补

北海的美食兼顾清爽与温润,大多清淡易消化,且多数店铺设有舒适的就餐环境与软质座椅;冬季食用热乎美食更能驱湿暖身,点餐时可主动要求商家少盐、少辣、少糖,或选择软烂口感的菜品。

生猛海鲜:北海海鲜种类繁多,清蒸石斑鱼、白灼红螺、沙虫粥等做法清淡,最大程度保留食材本味,易于老年人肠胃消化。建议选择正规海鲜酒楼或有资质的海鲜排档就餐。

特色粉食:牛腩粉、猪脚粉、越南蟹仔粉等粉食,汤头浓郁鲜美,食材炖制软烂,热乎下肚十分舒适。街边粉店的粉食分量适中,可作为早餐或简餐。

糖水甜品:两广糖水甜而不腻,绿豆沙、桂花粉、鸡屎藤糖水等温和滋补,热饮版本更适合冬季饮用。糖水可作为餐后甜点,也能在游玩间隙补充能量。部分店铺提供无糖或低糖选项,适合有控糖需求的老年人。

特色小吃:越南卷粉皮薄馅嫩,搭配秘制蘸料口感清爽;虾饼外酥里嫩,咬一口满是虾鲜;海鸭蛋蛋黄酥层层酥脆,不油不腻,便于携带与食用。

住宿与交通 安全舒适 便捷省心

● 住宿选择:保暖防潮 配套完善
银滩周边:选择离海岸较近的酒店或民宿,减少海风带来的潮湿感。

市区北部湾广场附近:酒店交通便利,供暖设施齐全,周边超市、药店、医院配套完善,适合注重生活便利性的老年人。

涠洲岛:选择带庭院、有接送服务的民宿,优先选一楼房间或带电梯的房源。

● 交通方式:平稳便捷 减少颠簸
市内交通:优先选择出租车、网约车或景区观光巴士,避免挤公交。

涠洲岛交通:选择上午的航班乘船,优先选二层商务舱,座位宽敞且颠簸感弱;上岛后乘坐景区观光车或民宿接送车,避免自行步行。

景区内交通:银滩、金海湾红树林、“印象·1876”等景区均有观光车接驳,可按需购买套票;冠头岭可自驾或打车至山脚,减少登山步行量。

● 注意事项:保暖防潮 安全第一
穿搭建议:采用“洋葱式穿衣法”,内层穿透气吸汗的棉质衣物,中层穿保暖外套,外层备防风防水的冲锋衣;携带保暖帽、围巾、防滑软底鞋,早晚和海边游玩时及时添衣。

行程安排:以市区或近郊的平缓景点为主,涠洲岛行程视天气灵活调整;每天游玩时长控制在3—4小时,预留充足的休息时间;避免清晨和傍晚长时间户外活动,减少温差带来的身体不适。

健康保障:随身携带常用药品(如降压药、降糖药、肠胃药等),备足创可贴、晕车药等应急物品;提前查询附近医院的位置,确保突发情况能及时就医。

(据马蜂窝App)

售价约为普通食盐6至10倍 号称“无添加”“更健康” 网红“玫瑰盐”可以安全食用吗?

“喜马拉雅岩盐”,是一种天然岩盐,主要产自巴基斯坦的喜马拉雅山脉盐矿。

“玫瑰盐”在网络走红,与其粉红外观和“健康养生”等营销标签不无关系。记者在多个主流网购平台搜索发现,有大量商家在售卖进口“玫瑰盐”,且价格高于普通食盐,有商家网络销售记录显示已售5万+。

例如,标注“巴基斯坦原产”“喜马拉雅山脉岩盐”的“玫瑰盐”售价约是普通食盐的6—10倍,个别产品售价甚至更高,还有商家宣传其“含84种微量元素”“无添加”“更健康”,更是通过牛排撒盐、奶茶调味的场景化视频,暗示其“既是调料又是营养剂”。

对此,北京工商大学食品与健康学院副教授侯殿志表示,根据我国相关标准,食用盐需满足“色白、味咸、无异味的,白度≥45度这几个条件,但是“玫瑰盐”因天然粉色,单就“色度”一项就不符合我国食用盐的国家标准。

此外,专家还表示,尽管“玫瑰盐”宣称可能含有多种微量矿物质,但含量极低,通过“玫瑰盐”所能摄入的微量元素量与人体每日所需相比几乎可以忽略不计。

热卖的“网红盐”不符合我国食用盐的国家标准,那到底是做什么用的?又为何是独特的粉红色?

专家介绍,盐脉中的杂质使喜马

拉雅岩盐呈现粉红色或甜菜红色。喜马拉雅岩盐的产区集中在巴基斯坦东部盐岭地区,我国九成以上的喜马拉雅岩盐进口产地是巴基斯坦。这种盐只能作为工业用、盐浴产品、工艺品或者畜牧用。

消费者被误导购买 平台投诉日渐增多

因“玫瑰盐”特殊的性质,很多消费者在购买时易被误导,以为是更有营养的“高端食盐”。在网络消费投诉平台,今年以来已有多条关于“玫瑰盐”的投诉。既然不能食用,为何还能进口?

有消费者反映称,网购“玫瑰盐”到货后发现,商品无任何中文标注,要求商家退货却遭到拒绝。还有消费者反映称,在外卖平台买到的牛排饭,发现商家调料使用了粉红色的“玫瑰盐”,在未食用的情况下要求退款,却遭到商家拒绝。最终消费者花了92元,商家及平台仅退款30元。

这些不符合国家食用盐安全标准的“玫瑰盐”,主要通过跨境电商的渠道流入我国消费市场。据海关总署官网发布的内容,青岛海关曾就“进口喜马拉雅岩盐的监管执行标准”答复网友留言介绍:若进境喜马拉雅岩盐属食用,需参照《GB/T5461-2016食用盐》的相关规定实施进口食品卫生监督。但因

喜马拉雅盐外观为粉红色晶体,所以不符合食用盐国标中白度≥45度的要求。

若为工业用盐,按照商品编码显示不需进行法定检验。这就意味着,如果跨境贸易商以工业用盐为名进口“玫瑰盐”,海关就无法以食用盐的国家标准对其进行进口监管。而进入市场流通环节,又存在一定的监管空白。

跨境电商销售进口“玫瑰盐” 构成违法吗?

记者调查发现,不少消费者是通过跨境电商平台购买的“玫瑰盐”,跨境电商销售这类进口产品构成违法吗?

网购平台售卖的“玫瑰盐”属于跨境电商的代购行为,因国内和国外的相关标准不同,因此这种代购行为是合法存在的,但网上销售时必须告知消费者这是国外商品,不符合我国相关标准。此外,不能在线下实体店销售,否则市场监管部门可介入查处。

今年3月,《中共中央办公厅国务院办公厅关于进一步强化食品安全链条监管的意见》发布。中国人民大学食品安全治理协同创新中心研究员孙娟娟表示,根据这份意见,相关部门正在完善跨境电商零售进口食品监管制度。

(据央视新闻)

生活提醒

警惕“关闭免密支付”新骗局

欺诈手法

近期,诈骗分子利用“财产安全”“账户冻结”“平台客服”等工作人员,通过陌生电话联系受害人,谎称其微信、支付宝等平台“关闭免密支付”功能已开通或关闭了自动扣费服务,若不及时处理会导致...

骗子通常要求受害人提供银行卡号、卡密码、有效期、持卡人姓名、手机号等信息,并诱导其进行转账、扫码支付等操作,从而窃取其资金。

真实案例

用户刘女士日前接到“微信支付客服人员”的电话,称其微信支付账户存在异常,需立即提供银行卡号、卡密码、有效期、持卡人姓名、手机号等信息,并诱导其进行转账、扫码支付等操作,从而窃取其资金。



安全提醒

- 1. 冒充微信支付/支付宝客服人员,诱导提供银行卡号、卡密码、有效期、持卡人姓名、手机号等信息,诱导进行转账、扫码支付等操作,窃取资金。
- 2. 切勿与陌生人开启“屏幕共享”或下载来历不明的App,此类操作可能窃取您的银行卡号、密码等重要信息,请勿轻易操作。
- 3. 公共场合使用手机时,请勿随意连接陌生Wi-Fi,下载软件或点击不明链接,谨防个人信息泄露。
- 4. 如发现银行卡被盗刷,应立即联系银行挂失,保留证据,并及时报警。

自助查询与管理

请注意,微信支付/支付宝的开通、管理与关闭,都只能通过官方渠道在平台内自主操作完成。任何自称可代为关闭或开通免密支付、扫码支付、绑定银行卡的行为,均属诈骗。

用户可随时通过以下途径,在微信支付/支付宝App内自助查询与管理。

打开手机,依次点击【我】-【设置】-【支付】-【免密支付】-【关闭免密支付】即可查看并自主关闭微信支付/支付宝免密支付。

请注意:个人信息安全的核心是保护隐私,请勿轻易将敏感信息透露给陌生人。

(据人民日报微信公众号)



外观呈粉红色、号称“纯天然无污染”、宣传特别提到“富含矿物质”……近年来,凭借这些营销标签,进口“玫瑰盐”在网络上迅速走红,成为不少消费者眼中的“高端食盐”。然而,近日有网络平台视频显示,测评的5款“玫瑰盐”,检测出了铅、砷、铬等重金属,相关消息引发关注。

大量商家售卖进口“玫瑰盐” 且售价高于普通食盐

公开资料显示,“玫瑰盐”又称