



# 老挝全景金秋游 中老铁路添新景

## 跨国高铁奔向未来见证美好

### 【中老铁路】

“中老国际铁路通道”，也称“中老昆万铁路”，是一条连接中国云南省昆明市与老挝万象市的电气化铁路，由中国按中国铁路I级标准建设，是第一个以中方为主投资建设、共同运营并与中国铁路网直接连通的跨国铁路。中老铁路由昆玉段、玉磨段、磨万段组成，其中昆玉段由昆明南站至玉溪站，全长79千米，设计速度200千米/小时；玉磨段由玉溪站至磨憨站，全长507千米，设计速度160千米/小时；磨万段由磨丁站至万象站，全长418千米；设计速度160千米/小时。项目建成后，一方面将极大地带动老挝经济社会发展，提高当地运输效率和水平，并为老挝创造大量的就业机会，另一方面也将为中国西南地区经济发展注入新的动力。中老铁路未来还可与泰国、马来西亚等国铁路连通，相信在不久的将来，中国游客可以乘坐火车赴老挝、泰国、马来西亚等国旅游度假。这条铁路不仅连接着中国，未来还将连接泰国乃至马来西亚等国家的铁路，承载着老挝从内陆“陆锁国”到“陆联国”的转变之梦。这样一条铁路，在高铁纵横的中国算不上一个大项目，但对中老两国来说，它却意义非凡。这是区域互联互通的典范工程，承载着两国最高决策者的嘱托与期待。中老铁路是“一带一路”倡议提出后，首次以中方为主投资建设、与中国铁路网直接连通的国际铁路。中国国家主席习近平前



不久出访老挝前在老挝媒体发表文章，称赞中老铁路是两国务实合作的旗舰项目。老挝国家主席本扬表示，中老铁路展示了老中两国合作的丰硕成果，它将提升老挝基础设施建设水平，进一步推动老中两国民心相通。这是老挝政府高度关注的“一号工程”，承载着老挝从“陆锁国”到“陆联国”转变的梦想。中老铁路将极大提高运输效率和水平，促进老挝经济发展和 社会进步。

国新办2023年10月10日上午举行新闻发布会，发布《共建“一带一路”：构建人类命运共同体的重大实践》白皮书：中老铁路，从2021年12月开通以来，到9月初累计发送旅客超2090万人次，运输货物超2536万吨，这条当地民众心中的“黄金大通道”正在为老挝乃至东盟各国经济社会发展贡献力量。

### 【琅勃拉邦】

琅勃拉邦是老挝著名的古都和佛教中心，琅勃拉邦省首府，位于南康江与湄公河汇合处，其状似“L”形半岛。面积不到10平方公里，人口10万。城市市区沿湄公河左岸延伸，依山傍水，气候凉爽，地势平缓，平均海拔290米。琅勃拉邦是老挝佛教中心，寺庙、佛塔林立，仅市区内就有30多座寺庙，居民笃信佛教，是名副其实的佛都。2万多的人口中，有200多名和尚。每天清晨和尚沿街化缘是一大景观。等待布施的信徒沿街排列，各个寺庙的和尚十来个人排着队到来时，信徒便把糯米饭、粽子等食物依次献给和尚们。化缘的和尚排成长长的队列，黄色的袈裟，在太阳的照射下，映照出琅勃拉邦人对宗教的虔诚。佛教兴盛造成了琅勃拉邦古寺众多。有的寺院古榕蔽天，有的寺院花木繁茂，有的寺院大佛塔耸立。寺庙装饰的主色有的以红为主，华贵雍容；有的以金色为主，灿烂辉煌；有的以黑色为主，庄严沉贵。其中被列为东南亚名寺的就有交通寺和维崇寺等。走进琅勃拉邦，也就走进



### 【万象】

老挝首都万象，紧紧依偎在湄公河左岸，市区由西向东和向北伸展，宽阔的滨滨大道横贯全市。街道两侧，椰子、香蕉、槟榔、龙眼、凤尾、洋槐等高矮植物交错生长，相映成趣。万象市隔着湄公河与泰国相望，每到枯水季节，湄公河的大半个河床的浅滩显露出来，中间仅剩下一条小小的溪流，人们可以涉水走到泰国。作为一个国家的首都，由市区可以如此方便地到达邻国，这在

### 【光西瀑布】

光西瀑布(kwang si waterfall)又叫金鹿瀑布，位于老挝古都琅勃拉邦城南29公里处，这座瀑布高约200多米，呈正三角形，从山上泻下相当壮观，加之四周的植被非常漂亮，成为琅勃拉邦最著名的旅游圣地。在不同的时候，它拥有不同的美丽。旱季的时候是纤细秀雅的精致的美丽，而到了雨季的时

候，则是气势磅礴的壮观景象。站在瀑布前，清凉的水珠扑面而来，仿佛心灵也受到了洗涤，激流泛过层层叠叠的石灰岩，飞落直下地面墨绿色的深潭，甚是壮观。老挝一年分两季，雨季和旱季，11月至次年4月是老挝的旱季，是旅游老挝的最佳时间，也是前往光西瀑布旅游的最佳时间。

### 【精华景点】

- ★法国建筑与传统建筑相融合，联合国教科文组织认证的文化遗产古城，老挝的佛教中心，有传承千年的信仰——琅勃拉邦
- ★老挝人民民主共和国的首都，全国的政治、经济、文化中心和最大城市——万象
- ★户外运动天堂之称——万荣
- ★与维多利亚瀑布齐名的世界三大瀑布之一也是世界十大自然形成的无限泳池之一——光西瀑布
- ★俯瞰琅勃拉邦城全景，欣赏普西山日落——普西山
- ★老挝狂欢派对，各种风格酒吧、各国特色餐厅琳琅满目，其乐无穷——万荣酒吧街区
- ★老挝人心中神圣的地方——坦江溶洞
- ★万象香火最旺盛的母亲寺庙——西蒙寺
- ★纪念老挝抗战胜利的标志——凯旋门
- ★古典装饰风格的巨型法式城堡——老挝国家主席府
- ★是佛教和老挝共有的标志，主塔形象还出现在了国徽里——塔婆寺
- ★了解老挝众多民族的各类风俗——老挝国家风情文化园
- ★体验老挝人民对于宗教的虔诚与执着——僧侣布施
- ★是琅勃拉邦最华丽又最具代表性的寺庙——香通寺
- ★长尾船感受万荣的宁静——南松河游船
- ★欣赏湄公河两岸异域风情——湄公河游船

### 【品质升级】

1. **坐出境高铁**：中老国际铁路，是中国高铁走向国门的第一站，是高质量共建“一带一路”的标志性工程。体验中国的速度，感受国之荣耀，大国之光！
2. **畅游老挝**：《纽约时报》世界53个必游目的地，幸福指数位列亚洲第一的国度——老挝。欧美度假后花园“琅勃拉邦”；月亮之城“万象”，户外休闲天堂【万荣】。
3. **行程舒适**：昆明直接乘跨国高铁，直达万象，不走回头路。
4. **品质享受**：全程当地四星酒店！温馨舒适。特别升级2晚泳池酒店！
5. **特别安排**：当地特色餐，音乐餐厅，水上田园餐。

### 【线路一】 老挝全景、中老铁路、跨国高铁、一带一路、见证历史

【中老铁路全程、琅勃拉邦、万象、万荣、光西瀑布、普西山、万荣酒吧街区、坦江溶洞、西蒙寺、老挝凯旋门、老挝国家主席府、塔婆寺、老挝国家风情文化园、僧侣布施、香通寺、南松河游船、湄公河游船，跨国高铁纯玩8日游】

**株洲起止：**  
纯玩报价：4599元/人起(10月31日前报名优惠100元)  
出发日期：11月8日左右

### 【线路二】 尊享游轮三晚粤港澳+三亚8日游

【名胜世界一号游轮三晚尊享体验，香港，澳门，三亚，广州，深圳八日游】  
活动价：3299元/人起(10月31日前报名优惠100元)  
出发日期：11月10/14/17日

### 【线路三】 金秋河南大全景精品双卧8日游

【万仙山、郭亮村、少林寺、龙门石窟、老君山、云台山、冰雪世界、八里沟、老齐顶、天界山、360画廊、红旗渠、开封府、小宋城】  
活动价：1399元/人(10月31日前报名优惠100元)  
出发日期：成团即发

### 【线路四】 北京天津双卧6日游

【北京天安门、毛主席纪念馆、故宫、八达岭长城、颐和园、天坛、鸟巢水立方奥林匹克公园、天津周邓纪念馆】  
活动价：1499元/人(10月31日前报名优惠100元)  
出发日期：成团即发

**更多旅游咨询服务报名：**  
153-8748-8787(小陈)  
130-2731-3355(小李)  
报名地址：株洲市神农公园大门口  
(温馨夕阳旅游)



# 社保缴满15年能坐等退休？专家解读

社保缴满15年后，真的能坐等退休吗？受访专家表示，养老保险缴满15年只是满足了领取养老金的一个必要条件，考虑到养老金是多缴多得、长缴多得，鼓励参保人员多缴费、长缴费。另外，缴满15年后，职工在职必须继续缴费，而灵活就业人员可以自愿选择是否继续缴费。

## 15年，是养老保险的最低缴费年限

社保一般包括养老保险、医疗保险、生育保险、失业保险和工伤保险。根据《中华人民共和国社会保险法》，参加基本养老保险的个人，达到法定退休年龄时累计缴满十五年的，按月领取基本养老金。国务院发展研究中心冯文猛主任介绍，按目前

的规定，养老保险缴够15年，参保人员退休之后就可以领取养老金，但是不建议在缴满15年之后就中断缴费。因为养老保险遵循“多缴多得、长缴多得”的原则，缴费水平越高，缴费年限越长，将来个人领取的养老金就会越多。15年只是养老保险的最低缴费年限，在此基础上继续缴费，将来能提升养老金水平，个人的老年生活才更有保障。

## 在职职工缴费15年后仍需继续缴费

根据《中华人民共和国劳动法》，用人单位和劳动者必须依法参加社会保险，缴纳社会保险费。《中华人民共和国社会保险法》规定，职工应当参加基本养老保险，由用人单位和职工共同缴纳基

本养老保险费。无雇工的个体工商户、未在用人单位参加基本养老保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员可以参加基本养老保险，由个人缴纳基本养老保险费。

冯文猛表示，根据上述规定，如果你属于在职职工，社保缴满15年后，是需要继续缴费的，这属于强制规定，也是职工的权益，在职职工要应缴尽缴。对于灵活就业人员来说，是自愿参保缴费的，因此，养老保险在缴满15年后是否继续缴费，可以自由选择。冯文猛建议，毕竟养老保险缴费年限长短关系着未来个人领取养老金水平的高低，鼓励灵活就业人员在条件和能力允许的情况下，尽量提高缴费年限。(钟欣)

## 株洲美食进北大 “株洲味”受欢迎

03

### 导读



## 香芋丰收 销路好

攸县宁家坪镇双田村，村民们正忙着采收新鲜的香芋，通过物流向外省发货。2019年，双田村引进香芋种植，村民已经掌握种植技术，今年村里通过“合作社+农户”的模式，共种植香芋近500亩，带动全村近百人就近就业，其中脱贫户20余人。据介绍，目前该村每天安排一车的香芋发往广西，新鲜的香芋价格每公斤可卖到3.2元钱。(株洲晚报融媒体记者/王军 通讯员/彭亮霞)

## 店员偷绑老板微信 用得很爽结果很惨

05

## 家门口有了一泓清流 我市治理小河小溪35条

本报讯(株洲晚报融媒体记者/俞强年 通讯员/陈敏 刘小花)在醴陵市亭樟树河生态清洁小流域建设项目施工现场，工作人员正紧锣密鼓开展清淤、排灌设施建设等工程。

樟树河生态清洁小流域治理工程总投资430万元，项目建设主要包括水保林、经果林、封育、沟道(河)治理、排灌沟渠等内容。工程从生态系统整体性和流域系统性出发，以治理水土流失为目标，采取工程措施、林草措施相结合的办法，因地制宜形成控制水土流失综合防治体系。

“项目已完成82%，预计12月底将全部建成。”醴陵市水利局相关负责人介绍，项目实施后，可治理水土流失面积13.47平方公里，有效提高了项目区防洪抗旱能力，增加了经济效益。预计每年新增经济效益350万元。

近年来，株洲市水利部门紧扣山青、水净、村美、民富目标，积极争取相关项目，已治理小流域35条，治理水土流失面积441.73平方公里。

“生态清洁小流域治理以小流域为单元，以村庄和水域周边为重点，统筹农村生产、生活、生态要素，在实施水土流失治理的同时，协同推进流域水系整治、人居环境改善、生态产业发展。”株洲市水利局相关负责人表示。

## 露花飞飞风草草

连晴，终于来了。对于它，当下的整个城市应该尤为期待，因为它不仅有了吹散阴霾的风，也让秋天回归到最本质的清冷模样。气象台说，明天起，整个城市都将是多云或者晴天，最高气温26~28℃，最低气温15℃。要好好珍惜当下的秋日了。这个周日，就是农历九月，它称之为季秋，也是秋天的第三个月。唐朝诗人李峤描绘的九月是这样的：“曲池松下雁，幽砌夕吟蛩。叶径兰芳尽，花潭菊气浓。寒催四序律，霜度九秋钟。还当明月夜，飞盖远相从。”兰芳虽然尽了，但菊花的香气却越来越浓。所以农历九月又称“菊月”。九月的节令，有霜降、有重阳，还有立冬。每度过一个节令，天气就往“霜露既降、木叶尽脱”的冬天里渐渐靠近了。所以，人们又把这个月份叫作“秋别”。所以，这一切都在提醒我们：珍惜秋天的日子吧。在诗人笔下，草木色变的秋天是“露花飞飞风草草，翠锦斓斑满层道”，落叶飘飞的秋天是“云卷庭虚月逗空，黄叶满阶来去风”，无论哪一种都代表了时间的去向，都自有其美好的状态，都值得人用眼睛、用心去记住。人生短短几个秋啊！(王娜)



今天	多云间阴天	17~25℃
明天	多云	15~26℃
后天	多云间晴	15~28℃
风力：2—3级		
风向：北风		
(气象台10月12日16时发布)		