

美丽舒适季 长者秋游时

时下秋高气爽,温度适宜,云淡风轻,同时也正是国内的大好河山最美和最舒服的时候,是各地时令美食上市的季节。此时,为人子女者,若能替父母报上一个旅游团,最好再为其约上几个老友结伴而行,那将是最讨老人们欢心的秋日礼物。



八达岭长城

推荐地: 北京
推荐理由: 祖国六十周年华诞,让蕴含千年历史文明的北京绽放出崭新的耀眼光彩,名胜古迹越发明媚照人;已开幕的香山红叶节给北京城染上浓浓的秋意。
推荐玩法: 第 21 届香山红叶文化节已于 10 月 16 日在香山公园开幕,这是国庆后北京最重要的群众性游园活动,可一边欣赏久负盛名的红叶景观,一边感受花木漫山的香山欢乐祥和的游园氛围。
喜爱登高的长者,可登上居庸关长城,在京北长城沿线上的著名古关城上抚今追昔、远眺塞北风光。为迎接祖国六十华诞装饰一新的天安门城楼,则是长者必到的拍照胜地。
十月的京城秋高气爽,最适合感受新北京的气象万千,首推游览鸟巢、水立方等奥运场馆。

交通: 各地至北京航班众多,长者出游也可选择火车,同样舒适且可欣赏沿途风景。
住宿: 奥运期间新开的星级酒店如北京开元名都、法国雅高的铂尔曼酒店口碑都很好;也可入住四合院,深入感受北京城的传统文化。
美食: 可品尝新派京菜、烤鸭、炸酱面等老北京特色餐,还可以品尝到全国各地风味特色小吃。
推荐地: 广西巴马
推荐理由: 巴马是“第五大世界寿乡”,这里阳光充足,温度适宜,负离子含量高,生活用水无污染。对长者们来说,是个真正的世外桃源,来此一游或休养生息,或许能找到长生不老的真谛。
推荐玩法:“命河”是长寿之乡的象征,沿途观赏这条神秘的长寿之河,饱览秋景,最是赏心悦目。
巴马川流而过的盘阳河也是游



巴马命河

客必到的地方,河水色清见底,含有丰富的矿物质和微量元素,是巴马人的生活用水来源。当地的长寿老人也大多住在盘阳河畔,那里的壮村瑶寨常可见到百岁兄弟、百岁夫妻、百岁姐妹等,可与其攀谈,领教长寿之法。
喜欢冒险的长者,不妨游览百魔洞。百魔洞的壮语意,是“泉水流出的地方”,洞内负氧离子含量极高,且水质特殊,泉水养生效果最好。可在此跟着专家学学养生操。
交通: 百色没有机场,可先飞往南宁,再乘火车和巴士前往。
住宿: 百色三星级以下的酒店、旅馆较多,价格实惠,40-120 元就可住一晚。
美食: 炒粉虫、炒田螺、炒煲粥、羊肉米、粉酸萝卜等,百色小吃一般用酸笋做配料。珍珠黄玉米、油茶、银鱼、香猪等特产也值得品尝。

推荐地: 江西庐山、婺源
推荐理由: 庐山、婺源皆是美不胜收。庐山清丽迷人,山上有缆车,沿路有轿子;下山后前往婺源,那里浓郁的乡村风情更是长者青睐的“徒步游”目的地。
推荐玩法: 许多喜爱名胜和历史的长者们,喜欢在庐山边赏诗篇名章,边下棋品茗。长者可观看庐山景区内放映的电影《庐山恋》,追忆当年岁月,再到美庐别墅,感受蒋宋当年的生活点滴。
婺源的秋天则是色彩的童话,灰白的民居与枫林之红辉映,村村是



庐山别墅

画,步步是景。可在别具韵味的古文化生态村——晓起漫步,再到李坑村体验小桥、流水、人家,尝尝秋收后丰盛的农家餐。有兴趣还可亲自去趟景德镇,感受陶瓷文化。
交通: 可乘飞机到九江,抵达后可乘坐机场快线到九江市区,在长运车站坐车上庐山。
住宿: 庐山较好的酒店约需 200 多元一晚,以西湖宾馆和国脉宾馆为代表。婺源的宾馆和农家旅馆都很多,但要先联系好。
美食: 庐山全鱼宴全部为精选鄱阳湖淡水鱼,鱼味浓郁,鲜滑可口,适合老人家。婺源的糊菜较多,以粉蒸肉最有名,也较适合老人家。

推荐地: 普陀山
推荐理由: 一边祈福及感受佛教文化,一边在连绵的潮音中感受天地和谐,被称为“海天佛国”的普陀山,游客中从不缺乏长者。
推荐玩法: 普陀山被誉为“第一人间清静地”,是国内外最大的观音菩萨供奉地。在南海观音所在的观音跳山岗上,在佛顶山的慧济禅寺,或者在岛上的小径漫步,常可遇到身穿袈裟的僧人。
普陀听潮,尤其适合长者们感受佛都气息;朱家尖的沙雕节规模宏大,今年的主题是“未来海上之城”;普陀山也是著名的海岛风景旅游胜地,可体验渔民生活,更有《射雕英雄传》中的桃花岛,景色美艳。

交通: 从舟山普陀山机场到普陀山,可先乘中巴或出租车到蜈蚣峙码头,再乘快艇 10 分钟即达。
住宿: 普陀山大多住宿点都聚集在前寺、后寺附近,在西山一区有较集中的农家住宿区域。
美食: 普陀山的活海鲜相当丰实,黄鱼、墨斗鱼、海蟹、花蛤、淡菜、贝壳类、条纹虾等应有尽有,素斋也不错。

(刘霜)



普陀山

市民最信赖的旅行社

周口天马

以人为本
创一流品牌
电话:8210333
13603946767
地址:周口八一宾馆

周口金辉

诚信之旅
首选金辉
电话:8231399
13903875999
地址:六一北路(五一广场东)

周口悦君

品牌保证高质量
实力打造低价位
电话:8200800
13703876936
地址:人民东路四中西 20 米路北

周口新世纪

跟我出游
包你满意
电话:8229950
13903942026
地址:周口市人民东路四中东 100 米

周口新闻

与新闻同行
让快乐相伴
电话:8282116
13949970769
地址:七一东路(周口日报社楼下)

周口国旅

出境旅游
惟有国旅
电话:8212555
13137687657
地址:七一路(京华百货楼下)

华夏风情

握手华夏风情
诚邀天下朋友
电话:8365588
15836299866
地址:八一路沙南供电分局对面

扶沟鸿昌

鸿昌旅游
行者无疆
电话:6220196
15939442122
地址:扶沟县北关中行北邻

鹿邑真源

让游客满意
是我们的追求
电话:7288065
13938075160
地址:鹿邑真源大道电影院北(图书馆三楼)

旅游贴士

老年人旅游
牢记四环节

老年人在旅游中,应切记以下四个环节:
1.出行前做个体检必不可少,预防旅行途中旧病复发。患有慢性疾病者应征得医生同意,外出前切不可忘记带常用药。
2.老年人在旅途中饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜水果,不食心里没底的食品和饮料,不食未经煮熟的海产野味。对各地的风味小吃,一次不宜吃太多。
3.老年人腿脚不灵,步态不稳,因此旅游时最好有家人或好友相伴,旅游观光时不可边看边走,要放慢脚步,静心赏景。
4.老年人旅游不可逞强,应根据自己的身体条件,谨慎选择旅行线路,最好是挑选旅行强度小、体力消耗少的项目,此外不宜选择温差过大的地区旅行。
(唐凤碧)

旅游信息

汶川恢复开放首个旅游景区

10 月 22 日,汶川县三江生态旅游风景区全面恢复营业,这是“5·12”汶川特大地震发生后,汶川县首个正式对外恢复营业的旅游景区。
三江旅游风景区位于汶川县三江乡,处于卧龙国家级自然保护区边缘,是大熊猫集中分布地,也是世界最大的“植物活化石”珙桐生长区,集自然生态、藏、羌民俗文化,茶马古道历史文化观光、体验、避暑度假于一体。景区于 1997 年对外开放,是汶川县最早开发的省级风景名胜。 “5·12”汶川特大地震给景区造成巨大破坏,属极重灾区之一。
灾后恢复重建中,汶川决定高标准重建旅游产业,三江旅游风景区将着力创建国家 4A 级旅游景区。在广东省惠州市对口援建支持下,三江旅游风景区恢复重建工作全面开展,原潘达尔核心景区景点和旅游项目完全恢复,新建了水乡藏寨等特色景点,进一步完善了旅游基础设施和服务体系。面积达 30000 多亩的珙桐群落正在申报联合国世界自然遗产。
为感恩社会,恢复营业的三江旅游风景区将对外免费开放,时间延续到今年底。
(松涛)

新郑国际机场开始执行冬春季航班计划

郑州新郑国际机场已于 25 日执行 2009-2010 年冬春季航班计划,执行期为 5 个月。
冬春季航班计划中,新郑国际机场至天津、厦门、广州、南宁等城市的航班数量均有增加。其中,广州航线每周比夏秋季航班计划增加 14 班,南宁、厦门航线每周增加 26 班,往返天津、大连、哈尔滨的航班每周分别达到了 62 班、48 班和 48 班。西南地区的成都、昆明、重庆航线每周分别达到 70 班、108 班和 78 班。
同时,郑州至韩国首尔航线每周 6 班,郑州至泰国曼谷航线每天 1 班,郑州至台北航线每周 8 班。
(秦亚洲)