

老人出游 准备需周全

金秋送爽,丹桂飘香,10月16日将迎来一年一度的重阳节。在“岁岁重阳,今又重阳”之际,何不登高祈福,赏菊饮酒,品食秋蟹,流连于秋日山水,感受不一样的重阳之秋。

旅游对于老年人而言可以开阔心胸、锻炼身体,同时能给单调的退休生活增添一抹色彩。无论是平常的长途旅行,还是重阳登高,因旅途衣食住行、自然环境等诸多因素,身体易疲劳,这些都会给老人身体带来不利。针对老年人旅游的诸多事项,旅游界的业内人士总结出有针对性的“出游锦囊”,让老年人出游享受更多的乐趣。

提前准备,“防患于未然”

老年人安排出游行程时,要特别注意选择适合的旅游目的地以及旅游方式,仔细地考虑时间、地点、行程、交通四大要素。

品质旅行,多方关注

选择有信誉的品牌旅行社,或者加入大旅行社的旅游俱乐部,是老年人出行的最佳方式。现在很多旅行社都推出了“夕阳红线路”、“长者行”等老年人旅行团,针对老年人情况安排行程。行程设计比较轻松,体力消耗不大,有的还会配备专业医护人员。

老年人外出旅游,最好带上自己的老伴。老夫老妻,并肩远行,既可嘘寒问暖,又能互相照顾。跟团出游,尽量与原单位的老同事、左邻右舍的老知己或其他老朋友结伴而行,因为大家早已相识,在旅途中无所不谈,有说有笑,自然其乐融融。

规划时间,避开高峰期

由于老人家的时间比较空闲,因此出游的时间可以有多种选择。一般来说,老人出游会避开旅游旺季和黄金周等高峰期,一来可以避免高密度的人流,二来淡季出游价格相对优惠。

据业内人士介绍,4~6月以及10~12月期间是老年人出游的黄金时间。这时候无论是南方还是北方,天气不会太炎热,也不会太寒冷。一般在这样舒适的天气下出游,老年人不容易生病,而且在这些时间段,老年人的季节病也不容易发作。

例行检查,常备药物

建议做一些基本、常规的体检,患有慢性疾病者应征得医生同意。根据自身状况和病情,选定旅游行程,结伴旅行,携带常备药物和衣服。随身带一些晕车药、感冒药、驱风油、腹泻、止痛之类等轻便药物为宜。有过敏体质的或事先口服扑尔敏、安其敏等药物。高血压患者,勿忘带降压药;心脏欠佳



骑车秋游 老有所乐

者,更应携带救心丹或速效救心丸。人在旅途,一旦因水土不服或引发小病小痛,这些药品即可起到应急作用。

购买保险,以防万一

对于老年团队来说,最重要的就是购买旅游意外险。保险公司所提供的团队旅游人身意外险没有年龄限制,但是不包括医疗保障。不同保险公司都会对投保年龄进行不同规定;比如太平洋保险的旅游意外伤害险仅限于75周岁以下的个人,而友邦保险的四海旅行意外伤害保险则规定70岁以下。

旅途中,处处留心

长假在外,因为生活不规律也很容易让老年人偶然出现不适。秋季空气干燥是传染病的高发期,水土不服、感冒、腹泻等也会不期而遇,所以在旅途中,应该注意老年人的生活作息,不适时立即看医生。

谨防意外

老年人易发生伤害事故,所以旅游时最好有家人或亲朋好友相伴,观光时不可边走边看,放慢脚步,静心赏景。出游时,行动宜谨慎小心,坐车、乘船、登山时均要结伴而行。要注意乘车时别倚窗,将肩臂倚靠在车窗玻璃上易受寒。旅游时间一般不宜过长,要注意适当休息,以免疲劳过度。应以游玩后一身轻松为宜,晚上临睡前用热水

泡泡脚,既可消除疲劳又有助睡眠,喝一杯热鲜奶更容易入睡。

注意合理饮食

老年人的肠胃吸收功能相对较差,旅途中应选择清淡饭菜为主,不吃未经煮熟的海产野味。水果蔬菜要多吃,以防便秘;多喝水,还应喝些含盐的饮料,以补充水分、盐分的流失。切勿大鱼大肉,更不可过量抽烟饮酒。饮食有度,调节有方,旅游才能更开心!

秋季干燥,不妨带着自制柠檬茶,一来能有效解渴,补充适量的维生素C和钠钾离子;二来能去燥,缓解头昏脑涨,帮助老年人集中精力、稳固心情、明目、提神。

舒适安静

老人出游的目的除了选择他们感兴趣、没去过的新鲜地方外,还要考虑到旅游目的地的气候、地理条件、舒适度等要素。比如城市游比乡村游、山地游的条件更好,会更适合老年人参加。对于到西藏、青海等海拔地区旅游,更要劝老人量力而行。

为保证每天6至8小时睡眠,尽量不打乱原有早睡早起的习惯。住宿不求豪华,最重要舒服安静。也可与陪同人或旅伴同在一个房间,便于照顾。不要想着省钱而住潮湿、阴暗、拥挤的房间,以免影响睡眠,体力不支,或诱发疾病。(王敏)

贴士

妙用老人优惠

一般上了60岁的老年旅游者在国内外不少景区都能享受到不少旅游优惠。比如国家规定国内国有的景区门票对60岁以上老人一律减免,而其他一些商业景区也会有一些类似的规定,所以一定要带上老年证,可以节省不少开支。

此外,老年人到使馆签证也能得到特殊照顾,像申请美国签证时,满80岁的老人可以通过中信银行的免面谈代传递服务向使馆签证处递交非移民签证申请,无需亲自前往排队面签。还有一些航空公司针对老年人推出特别的优惠票价,各个航空公司的优惠方式和程度不同,不妨细心留意。



到外面看看世界

景区介绍

八里河景区

八里河风景区位于安徽颍上县南部的八里河镇,南临淮水,东濒颍河,北距颍城8公里,西迄阜南60公里,东南距合肥170公里,国家4A级风景区。风光秀丽,景色迷人,交通方便,信息快捷,宾馆山庄,设施齐全,服务一流。享有“天下第一农民公园”之美称。真可谓物华天宝,光射牛斗之墟,人杰地灵,佳声震欧美之邦。

皇城相府

皇城相府位于山西省东南部的晋城市北留镇境内,国家4A级景区,又称午亭山村,总面积3.6万平方米。皇城相府是清康熙年间的名相陈廷敬的故居。这里依山傍水,层楼叠院,错落有致,是一处罕见的明清两代典型官宦住宅建筑群,被专家称为“中国北方第一文化巨族之宅”。御书楼金碧辉煌,河山楼雄奇险峻,中道庄巍峨壮观,斗筑居府院连绵,藏兵洞奇妙无穷,南书院曲径通幽,西花园风景别致,紫芸阡御碑林立。纵观相府景区,历史人文底蕴厚重,造型独特,气象万千。皇城相府保存完好,实属罕见,是集官宦府第、文人故居与地方民居为一体的明清建筑群。



投诉
帮办台

如果你出门旅游得不到承诺的服务,如果你对旅行社、导游、宾馆、饭店景区的服务质量不满意,如果你的合法权益受到了侵害,请把你和旅游有关的烦恼事、难办事告诉我们,我们将尽最大努力为你服务,维护你的合法权益,推动旅游企业诚信经营,为旅游消费者营造一个公平和谐旅游消费环境。

投诉帮办热线:
13839412578
13592220015

亲历游记

杭州,爱不够

金秋九月,我二次重游杭州。

三面环山一面临城,山环湖,湖映山,山色湖光步步随,构成了西湖独特的自然美。可以说,与世界上以自然景观著称的湖泊相比,西湖的人文景观是最多的;与世界上以人文景观著称的湖泊相比,西湖的自然景观是最美的。

平湖秋月,好似杭州在西湖伸出的一个阳台。阳台一角,一勾圆月,几株垂柳,柳丝掩映,月影婆娑,有几多神仙品茶。阳台西侧,朦胧西湖在山的怀抱中睡去。阳台对面,山上有城隍阁,有雷峰塔。一阁一塔,被阳光、月光、灯光簇拥着,如上天降落的镇湖之宝。金光融入湖水,化成摇动的碎金,一直摇向湖这边。

杭州市区古树名木众多。我常常觉得杭州的汽车不是从马路上开来的,而是从树丛里驶出的。汽车也不是开进城

市,而是驰入林木花丛中。

杭州比湖水比树比花还丰富的,是诗文。如果数杭州的诗文,不如数西湖边的花、草、树。杭州的一抹风、一丝雨、一声响,皆是文化。白居易诗曰:“未能抛得杭州去,一半勾留是此湖。”苏轼在这里也曾留下过美丽的诗篇:“欲把西湖比西子,浓妆淡抹总相宜。”

杭州春有苏堤春晓,夏有曲院风荷,秋有平湖秋月,冬有断桥残雪。仰看双峰插云,俯看花港观鱼,远听南屏晚钟,近听柳浪闻莺。更有六和观潮,云栖竹径,虎跑梦泉,灵隐禅踪……景连景,在别的城市,可能要坐车跑很远的路才能去看下一个景点。可是杭州,无处不文化,无处不景观。断桥上,老是站满了人,即使桥断了,那些人也连成一座桥了。

西湖故事多。与西湖直接有关的文化名人至少有一百多。数百年前的意大利旅行家马可·波罗、美国前总统克林顿到杭州时,都称赞杭州是“世界上最华贵美丽的城市”。毛泽东一生偏爱杭州,生前曾53次来到杭州,在杭州度过了785个日日夜夜。

杭州有长桥,有断桥,有孤山。但是长桥不长,断桥不断,孤山不孤。杭州,湖不大不小,山不高不低,水不深不浅。

杭州,现代和古代,只一堤之隔。山也和谐,水也和谐,山在城里,水在山里,树在水里,城在树里。在这里,人们的爱好和工作融为一体,天天传递着幸福的感动。

我的愿望:每年在杭州住6天,在西湖边的每个椅子上望着荷叶呆坐半天,一直住到2060年。

(周口市文化局文化科 李佳)

征文启事

《周口晚报·旅游周刊》创刊以来,得到读者和旅游界业内人士的好评。为了加大互动空间,使旅游爱好者有一片心灵的栖息地,本刊联合“开心蛋糕房”推出有奖游记征文活动。

征文要求:一、旅游类札记、随笔(原创作品)。二、内容健康活泼,情调摒弃“低俗、媚俗、庸俗”。三、文笔优美、短小精悍,融哲理性、趣味性、知识性为一体,字数在1000字以内。

征文一经采用刊发后,作者将获得由“开心蛋糕房”提供的价值

60元的蛋糕一个。衷心欢迎喜文弄墨的读者不吝赐稿。

征文请寄:周口日报社财经部梁照曾(收)或E-mail:zkrlbz@126.com。地址:周口市周口大道周口报业大厦 邮编:466000 咨询电话:8599345 13592220015



蛋糕定制热线:8287088 地址:周口市五一北路(人民会堂对面)

作者持身份证等有效证件和样报自登报之日起15日内到周口市五一一路“开心蛋糕房”领取奖品一份,过期不候。