

准备充分 高龄老人放心飞

飞机航行快捷、平稳、舒适,若身体条件许可,飞机是老年人长途旅行的首选交通工具。

去年 8 月,青岛机场边检站联合机场等多部门,为在山东探亲期间突发小脑梗塞的一名 85 岁台湾老人开通了“紧急救助绿色通道”,紧急办理出境边防检查手续,并协助重病台胞和随行人员快速登机返台,为老人的治疗赢得了宝贵时间。

由于身体原因,老人对于飞行的适应力和耐受力往往较差,不少老人同时患有各种慢性病,在搭乘飞机的过程中,类似的紧急状况时有发生。因此对于高龄老人的出行需谨慎——什么样的老人不适宜坐飞机?出行前应做何准备?现在就了解一下,让家人少一份担心。

老人坐飞机是否需要健康证明?
随着交通服务的便利化与人性化,老人出行越来越方便,高龄老人单独坐飞机也愈加平常。

尽管民航管理局颁布的运输细则中,并未规定老人乘飞机需要医院的“诊断证明书”,有的航空公司也表示,只要家属认为老人身体健康即可安排老人上飞机,但高龄老人要出示医院开具的健康证明才能登机,却是被更多航空公司默认的“行规”。

一家航空公司就规定,70 岁以

上的旅客在购票时需提供医院在半年之内开具的有效体检报告(包括心血管和呼吸道项目及其他需要提供的特殊照料等),或出示 6 个月以内乘坐过飞机的机票和登机牌,经航空公司审核后才准予承运。

为防耽误旅程,为老人订购机票前需尽早安排体检。此外,各家航空公司对老年人乘机有不同规定,如有的航空公司不承运 80 岁以上的老人,订票前要提前咨询。如老人近期有乘机记录,也要保留好机票和登机牌,以备下次之需。

哪些老人不宜坐飞机?
一般来说,身体状况较好、心脏功能没有明显障碍的老年人是完全可以坐飞机的,由于飞机航行快捷、平稳、舒适,坐飞机还应成为老年旅客长途旅行的首选。不过在为老人预订机票时,应尽量选择设施完备、保健条件更好的大中型客机。

身体状况欠佳的老人则应视身体状况或遵循医嘱做出选择。如患有心血管疾病的老人通常不宜坐飞机——对有严重高血压和心脏病的老年人来说,大气压的变化可能引发如血压升高、心输出量减少、呼吸困难等后果,甚至危及生命;由于飞机起降的轰鸣、震动及缺氧等原因,患有脑血管病的病人可能旧病复发或

使病情加重。

此外,患有呼吸系统病、耳鼻喉病的老人以及出行前刚做过手术的老年人也不宜坐飞机。

老人坐飞机前应做哪些准备?
有的老人因年事已高又远离户口所在地,不便办理身份证,只有户口本、老年证等证件。他们如何坐飞机?

答案是,这些老人应去本人户口所在地的公安机关或身份证签发地公安机关开具户籍证明,到机场派出所警务工作站办理临时乘机证明即可。

准备飞行前,老年旅客应轻装简行,物品尽量托运,但随身物品需备齐急救药品以免发生意外。另外,紧张和劳累会让个别老年人出现低血糖的症状,带几块糖可以缓解紧张感,也能预防低血糖的发生。坐飞机时,最好每隔 1 至 2 个小时起身活动一下,这对患有静脉曲张的老人来说尤为重要。

若是老人独自乘机,还应将接送人的电话写在纸上让老人随身携带,在发生意外时,方便机场服务人员及时联系。

老人坐飞机有哪些服务可享?
作为需要特殊照顾的人群,老人的飞行也有不少便利。航空公司一般对老人都提供优先照顾和特殊服务,部分航空公司还提供 5 折的老年票。
(刘星彤)

老年人 秋季出游三“注意”

□记者 侯国防

本报讯 时光流逝,转眼已进入金秋时节。此时,外出旅游已成为许多市民的最爱,尤其是老年人的出行热情日渐高涨。那么,老年人出游要做好哪些准备呢?昨天,一位旅游专业人士介绍说,老年人秋季出游要注意做到以下几点。

结伴出游很关键。老年人出游最好结伴而行,可邀约小区内经常一起活动或单位里的老年朋友共同出游,彼此熟悉情况,可以互相照顾。最好选择口碑较好的旅行社所推出的专业旅行服务,这种服务会考虑

得更加详尽和周全。

检查身体防不测。老年人出游前首先必须对自己的身体情况有清晰了解,高血压、冠心病、癫痫等慢性疾病患者最好不要出游,更不能对旅行社隐瞒病史;出游的老年慢性病患者应带齐药物,并事先告知领队和团友,以防不测。

购买保险为维权。老年人出游前必须挑选口碑较好的专业旅行社,报名时必须对合同条款有详尽了解。必须了解的内容包括:线路安排是否紧张?领队有没有经验?有没有随队医生?对于老年团队来说,休闲的线路安排和有经验的领队、随队医生三者缺一不可。最重要的是,必须购买意外伤害险。



秋季旅游注意事项

□记者 侯国防

本报讯 眼下正是秋高气爽的季节,也是适合舒适安逸的旅游时节,市民此时出游,除了注意慎重选择旅行社、签订合同、购买保险等情况外,还应注意什么呢?昨天,记者采访了市区一家旅行社的专业人士,他介绍了秋季旅游要注意的几个事项。

这位专业人士介绍说,首先,秋季旅游,安全第一。秋季是登山、赏红叶的好时节,在欣赏美景时一定要注意安全。在自然风景区旅游,尽量不要独自去人迹罕至或未开发的地区,以防迷路、酿成事故;不要为了欣赏一些“不可及”的风光、红叶,而攀登山石、树木、房屋或涉水;不要随便进入深草丛;不要随意睡卧草地上,以防被野鼠、毒蛇或其他动物咬伤;不要食用种类不明的野果、菌类,以防中毒。

其次,远程旅游,注意“气象过敏”。进入秋季,河南地区天气渐凉,一些游客选择南方环境舒适的景区旅游,但是游客朋友们特别是老年朋友要注意,在不同

的气象条件下,可能出现的“气象过敏”情况。临床症状主要表现为头痛、恶心、失眠、心情烦躁,个别的人可出现腹泻、发热、关节痛等。据统计,体质相对较弱的群体,大约有 50% 以上的人会患“气象过敏”。预防方法,一是外出前注意收听天气预报,根据天气变化合理增减衣物,以防天气的骤然变化诱发疾病。二是老年人,不要到极端气象的地区旅游,患有心血管病者不要去青藏高原,较严重的风湿病患者不要到森林中去旅游,以防加重病情。

另外,野营注意防病。凉爽的天气,和朋友一起到风景优美的郊区去野营是格外惬意的,但是要谨防野外病菌的“侵犯”。郊区、野外是鼠类、螨类的栖息地,而鼠类和螨类是疾病(如“出血热”病)的传染源媒介。因此,旅游者在秋季野炊或野营时,必须对要活动地点的环境和疫病史做一些了解。另外,在野营时,旅游者要尽可能住在帐篷里,不要打地铺,或至少让铺面高于地面 1 米,不要靠近墙面。

悟道峰林仙境老君山

北京——洛阳老君山“健康栾川”之旅旅游包机于 8 月 25 日首航

由北京易游天下国际旅行社和洛阳栾川老君山旅游区共同组织的“悟道峰林仙境老君山,北京至洛阳栾川老君山‘健康栾川’之旅”旅游包机旅游团于 8 月 25 日 9 时 40 分顺利抵达洛阳机场,这也是洛阳栾川老君山·鸡冠洞旅游区迎来的第一个包机旅游团。

中国旅游报、河南日报、大河报、河南商报、东方今报、郑州晚报、洛阳日报、洛阳晚报、河南电视台、洛阳电视台、河南省旅游广播、河南省交通广播、新华网、人民网、新浪网、腾讯·大豫网、商都网、大河网、河南旅游网、中原网等 40 余家新闻媒体参加了欢迎仪式,并全程跟踪报道。

河南省老君山旅游区位于洛阳栾川县城,是伏牛山世界地质公园核心园区,国家 5A 级旅游景区,国家级自然保护区。老君山古号景室山,因老子李耳归隐修炼于此而得名。老君山海拔 2217 米,是八百里伏牛

山主峰,山势雄伟,群峰竞秀,峰林洞涧,千姿百态。“天连五岳全雄晋,地接九州巍伏牛”。山顶道观历史悠久,道教文化源远流长,与武当山并称为“南北二顶”,尤以峰林、日出、云海、神光、天瀑引人入胜。国家文物局古建筑专家组组长罗哲文教授赞曰:“天下名山、道教圣地、山景雄奇、生态完美。”世界地质公园评审专家赵逊院士惊叹:“老君山峰林举世无双!”追梦谷位于老君山西峰峡谷中,谷内水沛草丰,茂林修竹,原始森林遮天蔽日。三步一潭,五步一瀑,移步换景,仙境神韵,是目前中原地区原始生态保存最完好的景区。

首日,百名游客于峰林仙境老君山悟道。走进世界范围内面积最大的花岗岩峰林景观,游客体验了我国最为先进豪华的中灵索道,于山巅玻璃观景台观四时变幻,望云卷云舒;漫步老子文化苑,听老子生平,品道家

文化,悟人生智慧;于老君山苍茫夜色中,点燃篝火,环绕而坐,饮酒放歌,热舞纵情,晚会将活动推至高潮;宿于农家四星院落,度温馨夜晚,享天伦之乐。

易游天下副总经理覃亮先生表示:“9 月 15 日和 10 月 20 日,仍有两期相同行程的百人包机活动,2013 年将开通城际高速列车,从北京至洛阳将节约数小时,保障了景区可达性,此举已为明年京津冀地区推广做好市场预热工作。”

据老君山旅游区负责人讲,在随后的两次包机活动中,旅游区要为奋斗在首都一线的交通、环卫等部门的职工每次提供 20 个全程免费名额,这是老君山旅游区在今年 5A 挂牌仪式上提出的老君山旅游区 2012 年李姓免门票、老君山旅游区 2012 年对乘高铁到旅游区的游客门票五折后的又一次惠民举措。随后,该旅游区还会对不同的社会群体提供更优惠的政策。
(周晚)

广告