

# 老年人群 旅游的新讲究



许多身体健朗的老年人旅游不“随团”，喜欢“散客游”，自由自在，无拘无束，既可饱览名山胜景，又可品尝美味佳肴，优哉游哉，其乐融融。

散客游是指老夫老妻成双成对，老朋友三五成群结伴而行。无论哪种形式，都难免因一时疏忽掉进“陷阱”造成财物损失，或因麻痹大意出现“纰漏”带来尴尬和烦恼。故途中一定要留个心眼，做个事前“诸葛亮”。

## 未雨绸缪节省开支

如今各地景区门票价高得离谱、惊人。稍有点名气的景点动辄几十元、上百元。旅游一趟下来，景点费要比车船费高得多。而对离退休

老同志，许多地方凭老年证有全免或半免的规定，许多老人不知有此政策而忘带老年证，白白多花了冤枉钱。另外，有些景点过去曾游

过，参加地方团时，不必交“全程费”。如果你不想旧地重游，可在门外买些喜欢的土特产，打发时间，节省开支。

毛，竞争激烈，多半都非常注意饭菜质量、价格和服务。

对于出游的老人，可以在附

近餐馆吃点清淡可口的，一人花费十几块钱就足够，又不会耽误赶路。

错东西。虽没财物损失，但药品被拿走，临时买都来不及，身体健康会受到影响。2.俗话说：“有钱难买回头看”。离开住宿房间时，一定要仔细察看，有没有东西放在卫生间、抽屉里、

枕头底下。3.照相时不要把包放在地上，有可能人多时，回头一看，东西就不翼而飞了。4.出门最好带有轮子的旅行包，方便旅行，不要托不可信的人或假冒的服务员“代劳”。(时英)

## 四个问题要注意

老年人出游应注意：1.心脏病、高血压、糖尿病患者应随身携带药品。有时旅行社为了多拉客人，利用游人进园入园这段时间，旅游车到别的点拉客。一个车上两帮人，难免拿

东西。虽没财物损失，但药品被拿走，临时买都来不及，身体健康会受到影响。2.俗话说：“有钱难买回头看”。离开住宿房间时，一定要仔细察看，有没有东西放在卫生间、抽屉里、

**热烈庆祝台儿庄古城荣膺国家5A级旅游景区**

**台儿庄古城过大年 冬季精品线路推荐**

**1·台儿庄古城+古城冰雪乐园滑雪二日游**

**2·台儿庄古城+休闲养生温泉二日游**

12月26-31日：将举办首届中国春节旅游产品博览会

首届中华百家老字号展览会

第三届春节文化论坛

从圣诞节到元宵节：台儿庄古城室外大型滑雪场，盛大开幕

千年古城大庙会：春节期间活动精彩纷呈

**河南四海国际旅行社周口分公司**

报名电话：8222190 8286985

地址：七一路中段（市水利局院内）

www.hn4hai.com

## 市民今后出游需使用二代身份证

□记者 候国防

本报讯 记者昨日从有关部门获悉，根据新修订的《中华人民共和国居民身份证法》的有关规定，从明年1月1日起，居民身份证一代证将正式停止使用，其中包括老年人手中持有的长期有效的一代证。如果明年你仍持一代身份证出游，恐怕很多旅游机构和交通部门要对你说“不”了。

据了解，市民如未及时更换二代身份证，将对未来办理出游业务造成较大的困难，不仅无法顺利进行火车

票、机票的预订以及护照的办理，甚至无法进行航空保险的赔付，也就是说，明年起仍持一代身份证的游客可能将“寸步难行”。而目前，我市仍有持一代身份证的游客在境内外旅游观光，根据旅行社的信息反馈，多国领事馆对仍持一代身份证的游客的检查已经变严格了。

市区一家旅行社的老总告诉记者，尤其要提醒那些年底持一代身份证出国，年后仍逗留国外的游客，万一护照遗失，将因身份核实困难，导致无法补办护照而滞留境外。

## 冬季出游六招巧御寒

**保暖：**凡到寒冷地区旅行的人，都要事先做好保暖防冻的准备，了解一些实用的防冻知识，准备一些必要的冻伤药；出发前加强耐寒训练，并根据要去的目的地寒冷程度，带足防寒服、鞋、帽等。

**服装：**最外层的衣服应具有防风性，可选呢绒、皮毛或皮革质地的衣服；羽绒服内可形成相对不流动的空气层，保暖性很好，是冬季出游的首选服装。

**户外：**在冰天雪地中徒步旅行时，脸部及耳鼻与手要搽防冻膏，鞋袜不要太紧，不要在雪地上久站不动，勤摩擦脸部和五官，要勤换鞋袜，晚上休息用温水泡脚。

**冻疮：**冬季旅行时如发生冻疮，可用手掌体温对其加热，并轻按手掌，渐渐稳定加压，再涂冻疮药，切不要按摩、揉搓。对冻疮出现的水泡，不能弄破，若自行溃破，应及时消毒，并涂上冻疮膏。

**饮食：**冬季旅游饮食中，瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充

人体热量很有好处，可适当多食用。另外，喝酒取暖是误区。

**病患：**患有冠心病、动脉硬化、高血压、慢性支气管炎的人，从健康因素考虑，一般不宜到太寒冷的地区旅游。遇到大风、大雾、大雪等恶劣天气，体弱者更不应外出旅游。

(汪寒)



## 出境游如何合理购物

随着经济条件的提升，近年来，出境游的比例越来越高，那么，在境外如何合理购物呢？一些小技巧也许会为你节省不少钱。

### 多次兑换损失大

出发前，先了解出境地货币使用情况，事先兑换好当地货币，兑换时应尽量选择合适的比率，而在境外消费时，则可根据汇率、消费多少及当时环境决定使用何种货币。当人民币对出境地汇率明显上升时，若可以选择人民币消费，应首选人民币。同时，在一些小国家，尽量选择手中已有货币，也可少量兑换。

业内人士认为，对于目前比较热门的澳洲游，建议市民出门前先换好当地货币。以澳洲游为例，在澳大利亚的当地商场、大型超市一般只用澳元结算。当然，也可随身携带美元和人民币前往，在免税店和特色店铺通常也收取此类货币，兑换价格以每天的官方报价为准。由于兑换比率的不同，为避免多次兑换产生损失，建议外出时尽量使用当地货币。

### 现金购物选准币种

很多市民出境时不考虑出游地使用的币种，而是将所有的外汇额度全部换成美元。“其实这种做法很不理性的。”市民现在出境旅游前可兑换到相应的外币，可供选择的币种主要有美元、欧元或者是港币等。兑换美元出行，还是兑换成出游地的货币，主要依据外汇市场走势情况来决定，这样可以避免汇率转换带来的损失。

### 巧用借记卡招数多

有没有省钱的刷卡“路线”呢？事实上，在能刷银联卡的韩、泰及中国港、澳等出游地，使用银联卡刷卡消

出国前咨询自己的发卡银行在境外取现的费率，到收费最少的银行办理一张借记卡，并存入人民币。出国时带一张借记卡和一张双币种信用卡，需要现金时，用借记卡在境外合作银行的ATM机上取现；消费时使用信用卡，并告诉收银员使用银联网络进行支付。“当进行大额消费时，建议使用借记卡进行消费，因为你存多少进去，你就可以消费多少了。”目前在境外消费，是不会收取任何费用的。回国后，你的账单会显示该还多少人民币。因为银联当你在境外期间已帮你购汇，没有信用卡的额度限制，并且不收取任何手续费，还免去了前往银行购汇还款的繁琐手续。

### 小贴士：

1.据悉，现在中国银行柜面可以兑换的境外货币，有美元、英镑、欧元、港币、日元等13种。在回来时，要尽可能地将硬币换成纸币，目前国内银行尚不兑换硬币。

2.在澳新游中，除了新西兰机场需交人均25纽币机场建设费外，新西兰许多商店都可以用澳元结算。若大量兑换新西兰纽币，回国兑换比较麻烦，因为目前在国内各大银行基本没有人民币和纽币的结算。

(方群青)