

# 中老年游客 春季出游全攻略

## 花海烂漫 踏春旅游正当时

新春伊始,年味浓浓,到处都是热闹的气息亦是各地风景差异最大的时期。不仅风景美如画,而且现在错过春节旅游高峰期,在客流量、旅行价格方面都是中老年游客出行最佳时期,享年味、赏风景、玩特色,一起来看看2月中国最美的地方吧。

□记者 史大玮

### 曲靖 罗平 沉浸在油菜花海之中

每年2月,是罗平油菜花最美的时光。有很多人会慕名而来,只为看一眼罗平油菜花。几十亩的油菜花开满罗平坝子,一望无际的金黄花海与天相接,层层远山,阵阵花香,无论什么人,伫立在这天然的大花园里,视觉、嗅觉、听觉都能得到满足。

二月下旬到三月底是罗平油菜花的最佳观赏时期。

### 红河 元阳 欣赏“地球上醉美的曲线”

元阳梯田面积大、壮观、线条美、立体感强,是一代代哈尼族人勤劳和智慧的结晶,也是借上帝之手才能勾勒的线条。

2月春节前后常有云海奇观,待到元宵节,梯田里的野樱花、野木棉花、野桃花和棠梨花盛开,姹紫嫣红,映在水中,煞是好看!

最佳拍摄时间在每年1、2月份,不过这个时候住宿很紧张,如果要去最好提前联系好住处。

### 成都 龙泉山 桃花源里麻将怡情

每年从春节开始,成都周边几百

万人倾城而出,涌向龙泉山那35万亩桃林,赴一场气势非凡的桃花会!

与其说是十万成都人共赏桃花,不如说是十万人同搓麻将,更加来得贴切。

十万人,编成部队就是十万人马,全部在搓麻将,堪称中国绝景,所以不少人把桃花会也称作了“麻将会”。

### 吉林 魔界 穿越梦境中的皑皑雪岭

吉林最美的冬日在长白山,而长白山的美景在魔界。听到魔界这个词,也许大多数人联想到电影《魔戒》中阴森的场景,其实不然,长白山脚下这块被摄影师们称作魔界的地方,是一块



很有吸引力的美丽地方。

2月的魔界,火树银花,一切的一切都笼罩于薄雾中若隐若现,让人恍若置身于远古的魔幻世界中。

魔界景美,拍摄时要注意相机保暖。温度对相机电池寿命、快门速度等都有影响。

### 桂林 漓江 泛舟体验画中游

都说桂林山水甲天下,可是桂林的天气却难以伺候,直到二月份,温度适宜的天气也避开了人流高峰期。

11月-次年3月是枯水期,根据水位情况,上下码头地点会变化,游览的路线也会有更改。一般枯水期在杨

堤码头上船。

### 台北 阳明山 姹紫嫣红的繁华

阳明山区在今年花季有3200株樱花树迎宾,许多地方都有成片的山樱花盛开,竹子湖的海芋园成为一片白色的花海。

每年春季二三月是阳明山最著名的花季,一年一度的台北阳明山花季于2月10日正式开幕,至3月19日。

“近报爱游俱乐部”从开办以来受到广大读者一致好评,为大家提供最安全、最放心、最实惠的旅行团,冷胖同志走访省内多家旅行社,逐一筛选,选出一系列精品活动。最近会逐渐推出精品采风、邮轮、包机、摄影团,活动内容将在本报、官方微信群中公布,希望大家持续关注。

联系电话(微信):  
冷胖 13406502888



微信群二维码

## 孙大爷教您怎样出国游

□记者 史大玮 整理

孙大爷今年72了,退休后跟老伴游山玩水走了很多地方,老两口尤其喜欢出境,在国外虽然语言不通,但每次都玩得很开心。一开始保守的孙大爷喜欢自由行,省钱啊,不过吃了很多亏,单但总结了很多经验,这次跟大家伙分享一下。

### 不要穷游

穷游是年轻人做的事情,坐着廉价航空飞行十五六个小时,跟一群世界各国的年轻人挤青年旅舍,看着各国琳琅满目的特色美食却只能啃汉堡,如果年龄超过60岁,还是打消这个念头吧,年纪大了出门在外要让自己舒适为主。

### 别去小众或偏远目的地

先走访那些公众认知度比较高的国家和地区,比如说前往法

国,有着举世闻名卢浮宫和埃菲尔铁塔的巴黎,中老年人年轻时普遍拜读过的《基督山伯爵》中描绘过的马赛和每年举办电影节的戛纳,就会比安纳西、薇姿小镇等地方更有期待之情。

一些小众到连直达航班都没有的地方就算了,一方面路途遥远折腾体力,另一方面不了解的地方,也不会让人有太兴奋的感觉。

### 不要高峰期出行

退休的老年人有充足的休闲时间,尽量避免黄金周出游,找个淡季出发,不但经济实惠,而且游客也少,悠闲从容,能更好地欣赏美景。

### 行程别太紧凑

一来太过密集的行程会容易疲劳,二来一般来说同一个地区的建筑景观总会有相似之处,看太多会产生厌倦感,所以去粗取精选择几个有代

表性的景点浏览下,安排充裕的时间吃饭、闲逛、午休,会让老年人的旅程幸福系数更高。

### 带上热水壶、保温杯、小咸菜

虽然现在中国游客强大的消费能力让很多高冷的欧洲酒店都开始为房间配备热水壶了,但是难保会在旅途中遇到意外情况。

老年人肠胃弱,出去旅行,特别是到不习惯在酒店房间配备热水的欧美国家,热水壶和保温杯就显得像救命稻草一样重要。再就是饮食问题,虽然现在中餐在全世界遍地开花,但是能做得地道的还是少数,老年人吃惯了中餐,带些家乡风味的小咸菜、小酱料就显得尤为珍贵了。

### 带好足够的药品

在带好日常的药品之余,我们也要考虑各种突发情况,其中过敏药、肠胃药、感冒药、消炎药是一定要携带的。初到异地,食物过敏,花粉过敏,水土不服,风寒感冒的可能性很大,这时候这些药物就派上用场了。

## 银发旅途“五要五不要”

春季乍暖乍凉,忽晴忽雨,气候多变,老年人出游要做到“五要五不要”。

一、旅途中要饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果,多饮水;不要食用不卫生的食品和饮料,不要暴饮暴食,对特色小吃要浅尝即止。

二、要多带些轻便、保暖的衣服,便于增减和替换,要穿一双舒适、松软、透气的鞋,不要为了照相漂亮穿着不方便活动的衣服,不要穿新鞋。

三、要注意休息,保证睡眠,晚上休息前用热水泡泡脚;不要过度疲劳或过度兴奋,不宜剧烈运动。

四、游览途中要紧跟团队,自由行时至少要两人结伴;不要单独行动,更要避免迷路、走失。

五、事先要学习一些突发疾病的急救、自救常识,万一出现不适,能够正确处理;出现意外情况时,不要过度紧张和慌乱,想办法寻求帮助,并要服从统一安排。