

银发族旅游需求强劲

一起出发,来场说走就走的旅行

□文/图 呼和浩特晚报记者 刘芳 安娜

今年“五一”假期,国内旅游市场一片火热,出游人数呈现爆发式增长。4月26日,呼和浩特晚报记者在采访中了解到,即将到来的“五一”假期也让首府老年旅游爱好者们十分期待,戴上遮阳帽、背起双肩包、迈开出游的脚步,一起来场说走就走的旅行。

旅游专列、自驾,银发族出游热情高

近日,呼和浩特晚报记者从中国铁路呼和浩特局集团有限公司(以下简称中国铁路呼和浩特局)获悉,4月18日,Y197/6次旅游专列满载着834名游客驶出呼和浩特东站。据了解,本趟专列串联鄂、川两个旅游省份,游客可体验两坝一峡(葛洲坝、三峡大坝、西陵峡),畅游恩施大峡谷、神农架、都江堰、九寨沟等20余个国家4A、5A级景区。该旅游专列全程配备经验丰富的列车服务人员、优秀导游和专业随车医生,保障游客出行安全、温馨。

据中国铁路呼和浩特局工作人员介绍,近年来,随着旅游专列这种形式越来越受到社会的认可,中国铁路呼和浩特局专门针对中老年游客的出行需求和特点,不断优化旅游线路、创新特色服务,精心打造了高品质的旅游专列产品,助力旅游市场复苏和经济社会发展。近期,中国铁路呼和浩特局还将开行漠河、阿尔山、新疆等方向的旅游专列,进一步扩大内蒙古旅游专列的影响力。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到,“说走就走”的旅行早已不是年轻人的专利。随着中国老年人口的持续增加和消费能力的释放,旅游成为越来越多老年人的休闲方式。“现在生活条件好了,世界那么大,都想去看看。以前忙工作、忙生活留下的旅游遗憾,都想趁着退休以后、还不太老时补回来。”市民武先生今年67岁,身边有不少喜欢旅游的老同学、老同事、老朋友。

最近几天,65岁的刘先生正在手机上忙着查攻略、做攻略,他准备“五一”期间组织家人一起来场自驾游,“这次是和弟弟妹妹们一起准备开2辆车走,拿一两个月的退休工资来一场说走就走的旅行。”刘先生笑着说,与旅行社团队行的方式相比,自驾出游更自由,可以在有限的时间内极大地满足自己的出行需求。但由于是由5个老年人组成的自驾队伍,刘先生方方面面都得考虑到。“这次是我们第一次自驾出行,不打算走太远,计划在山西、河北绕一绕,等有经验了我们再往远的地方走。”刘先生说。

除了传统的跟团旅游外,老年群体的旅游也新潮了起来,自驾游、房车游、旅拍,旅游途中的玩法甚至比年轻人都要丰富。银发族的出游方式不断升级,不仅偏爱个性化、主题化的定制游,开车上路、自己动手做攻略也成为新趋势。

乐享旅游更要注意健康

“老年人只要准备充足,也能身心愉快地享受旅游的乐趣,为晚年的生活增光添色。”谈及老年人假期出游时健康方面需要注意的事项,解放军第九六九医院的医生表示,老年人旅游,首先要做的就是一定要提前周密部署。比如,了解目的地的气候,带好必备的衣物,以柔软舒适的便装为宜,一双柔软舒适的便鞋或运动鞋必不可少。多带必备药品,如适合自己的感冒药、胃肠药等。如有慢性病,出发前应到医院做必要的体检,征得医生的同意才能出游,多带相关药物,并告诉同行者,以便相互关照。其次,在出游过程中需要注意的是,老年人平衡控制能力差,有些风景区山道崎岖,路面高低不平,易摔倒或被碎石绊倒,造成脚筋扭伤甚至骨折,所以旅游时应做到走路不观景,观景不走路。在饮食方面,要多吃些新鲜蔬菜和水果,少食油腻、辛辣和生冷食物。各地的风味小吃,一次不宜吃太多,以免引起消化不良等。再次,结束了一天的游玩之后一定要保证充足的睡眠,尽早休息。在条件允许的情况下,休息前最好用热水烫脚,并可自我按摩双腿肌肉和脚心,有助于体力的恢复。最为关键的是,老年人出游日程安排宜松不宜紧。老年人易疲劳且不易恢复,旅游中要有充足的休息和睡眠,若感到体力不支,可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩,要注意的就是活动量要适度,避免过度疲劳。



相约三五好友,来场说走就走的旅行。

假期出游警惕消费陷阱

4月24日,呼和浩特晚报记者从自治区消协了解到,随着“五一”假期临近,将迎来一个新的旅游、购物、用餐的消费高峰,许多商家也会利用这个时间段推出各项优惠活动,但随之而来的各种消费陷阱也会暗藏其中。

自治区消协提醒,外出跟团旅游的游客选择旅行社时应选择正规有资质的旅行社出游,明确旅行行程安排的景点、线路、餐饮、住宿、购物时间、费用、违约责任和纠纷解决方式,不要一味追求低报价,签订合同或协议时要明确各项收费、自费项目及其对应的服务内容,缴费后要及时索要发票和旅游合同,保留好相关的票据。选择自助游、自驾游的消费者应带好必要的证件、应急物品,保持通讯工具畅通,提前了解目的地的天气、路线、交通,同时注意出行安全和人身财产安全,切勿酒后驾驶、疲劳驾驶,保管好自己的财物。

此外,自治区消协表示,在任何场所消费或交纳任何费用时,要核对交费清单,索要正规票据,保存好相关票据凭证,以便出现消费纠纷时进行维权。当合法权益受损或发现违法经营的行为时,请及时拨打“12315”投诉举报电话。同时也呼吁广大商家诚信经营,出现消费纠纷主动和解,自觉维护消费者的合法权益。



趁着春光明媚,让我们一起出发。