

老年人“有钱有闲”，但受年龄和身体限制，出行并不轻松—— 走遍万水千山 安全牢记心间

提到老年人，很多人会想到“有钱有闲”这几个字。确实，他们没有年轻人的工作压力，也有着大把的时间，正是走遍祖国万水千山的好时候。但是因为年龄和身体条件的限制，他们的出行并没有想象中的那般轻松。近日，记者采访了多位市民和旅游从业者，来听听他们的经历和建议吧。

为求省心 老年人大多选择跟团游

“新疆的风景太美了，怎么看也看不够。”今年60岁的张阿姨刚刚结束了新疆之旅，美丽的自然风光让她念念不忘。但是这一趟行程下来，对她的身体也是不小的考验。“因为新疆特别大，除了去新疆时乘坐了飞机，之后的行程基本上都是坐大巴车，景点之间的距离很远，平均一天坐大巴车就要七八个小时，腰不太好的朋友出行时真得做好心理准备。”张阿姨说。

张阿姨告诉记者，因为没有子女陪伴的一次旅行，所以她和朋友报了旅行团，好处是不必担心每天的行程怎么安排，但是也失去了一定的自由度，没法跟着自己的身体节奏随心而行。这样的安排缺

乏对新疆深度的了解，就是上车睡觉，下车拍照，吃了一些当地的美食。“说不上来哪儿不对劲，还有点遗憾的感觉。”张阿姨总结道。

其实，这是张阿姨退休后的多次旅行中的一次，因为孩子正是事业上升期，她本人身体也比较好，所以都是和朋友结伴一起参加旅行团出行。在这次新疆之行中，像张阿姨这样选择跟团出行的60岁以上的老年人还有很多，他们都表示跟着旅行团出游比较省心，不用麻烦子女帮忙订机票、订酒店，只需要交团费，就能看到比较有代表性的景点，也能吃到当地的美食，整体感觉还是比较好的。

为图舒心 家人愿意与老人同行

像张阿姨这样能够参加旅行团的集体出游，一个好的身体素质是必要的先决条件。对于年龄更大一些的老年人来说，出于安全方面的考虑，很多人会选择和子女一起出行。今年80岁的王大爷，近几年的旅行都是由子女带着出去的，“孩子们有的做生意，有的退休了，时间比较自由，担心我年纪大了不安全，就自己带着我出游。我去过四川、陕西等地，相比跟团出行而言，自己出游时间更充实，行程也不累，满足了咱们逛一逛的心思。”

除了节假日的出游外，还有一些呼和浩特人会在南方短租一个房子或者买一个度假房，这样旅游起来会更加随心随性一些。67岁的陈大爷每年暑假都会和老伴儿带着外孙一起到威海过夏天。“因为这边的空气好，我女儿来旅游过一次后就爱上了这里，于是买了一个小两室一厅，每年夏天我和老伴儿就带外孙子过来住两个月，也顺便到山东各地玩儿了一圈。时间既充裕，行程安排上也不紧凑，不用长时间坐交通工具奔波，对我们的身体也很友好。”陈大爷说。

确实，像这样慢下来的旅行方式近几年也在老年人群中流行起来。今年72岁的梁阿姨非常热爱旅游，年轻时因为工作原因到处出差，现在终于有了自己的时间能够慢下来好好看看祖国的大好河山，她更喜欢旅居

的方式。“我会提前选好目的地，定好酒店或者民宿，住上十天半个月。现在和年轻的时候不同，有更多时间享受生活，在一个地方待久一些，除了愉悦身心，还可以在当地到处走走、看看，感受当地人的烟火生活。”

老年人旅行安全第一

有人说“走遍千山万水，还是家乡最美”，但是对于经济相对自由、空闲时间较多的老年人来说，他们还是想到处走一走、看一看，用双脚丈量祖国大地。在旅行中，他们也会遇到一些突发事件和一些小插曲。那么，如何才能让老年人的出行更加顺畅呢？记者采访了一位有着20多年工作经验的旅游行业从业者杨女士，来听听她的建议。

“实际生活中，选择跟旅行社出游的老年人占大多数，因为在吃住方面不涉及另外支付费用，对他们来说比较方便。”杨女士说，有一些子女为了让老人体验感更好，会报一些精品小团，这可能会需要老人自己订餐。由于部分老年人不会使用微信支付、美团订餐等软件，所以会有些许不便。

此外，针对老年人出行的安全问题，专业的旅行社会有对应的旅行意外险，而且会明确接收游客的年龄限制。如果确实要跟团出行，一定要看好相关的限制条件。多家旅行社的工作人员建议，出行时要考虑老年人自己的感受，

看看是旅行社推出的夕阳红路线、爸妈乐路线适合，还是跟着家人集体出行的路线更合适。

“总体来说，在确保安全的前提下，选择正规的旅行社出行也是不错的选择。如果家人有时间陪老人一起出行，也要考虑路线是否适合，综合考虑老人的年龄和身体条件。长时间的自驾出游时，一定要注意留好休息时间，以免引发不必要的麻烦。”杨女士建议。

□本报记者王璐

