

距离近 时间短 体力跟得上

“微旅游”成老年人旅行新宠

短途游 免去舟车劳顿

今年64岁的张阿姨年轻时就是一位特别爱旅行的达人,几乎每年都要出去一次长途旅行,几乎走遍了整个中国。不过细细回忆起来,张阿姨却说那些都是走马观花式的旅行,往往都是下了飞机转大巴,有时候一天光在大巴上坐车的时间就得好几个小时。出去一趟十多天,真的太累了。

前不久,张阿姨和老朋友们去了一趟新疆,回来一直感慨再也不出门

了。“因为新疆大,每天坐大巴车就得六七个小时,腰酸腿疼不说,到了景点还没欣赏够风景就又要坐车到下一个景点了,再也不去了。”话虽这么说,但是张阿姨又按捺不住爱游玩的心,近期参加了好几个呼和浩特周边的一日游,感觉还很不错。“那天我们去恼包村和敕勒川草原,就是一天的行程,坐大巴车去,车程也不远。我还和大家一起吃了好吃的农家菜,划

了船,慢慢悠悠欣赏呼和浩特的美景真不错。”张阿姨说。

和张阿姨的想法一样,今年68岁的刘庆祥大爷也喜欢短途游,他老家在乌海,之前就 and 邻居们结伴去过附近的一个采摘园玩。“退休之前在机关工作,已经很多年没有体会过田园生活了。上次去采摘园,又找到了小时候生活在农村的感觉,而且也看到了农业发展的进步,感觉特别舒服。”刘大爷说。

□本报记者 王璐

金秋十月,各地都是看不尽的美丽秋景。对于老年人来说,此时出游能避开节假日汹涌的人潮,不仅更方便观景,也更加安全。在记者的走访中,了解到相对于长途旅行,现在很多老年人更喜欢短途游、一日游,不必在旅途上耗费过多的精力、财力,也照样能享受旅行的乐趣。

一日游 放慢节奏更能领略家乡之美

短途游的目的地除了城市周边的旗县、古村落外,还有一些是城市中已经去过好几遍的景点。今年国庆节刚过完,市民王晓霞就带着父母来了一场呼和浩特一日游,沉浸式参观了内蒙古博物院和内蒙古科技馆。晓霞的父亲开心地说:“这次姑娘给请了讲解员,本来我感觉这个钱花得不值,但是听人家讲解完就是不一样,头一次感觉逛博物馆这么有意思,内蒙古还

有那么悠久的历史。”

在这趟一日游的行程中,晓霞安排的内蒙古科技馆是老人从未去过的。晓霞说:“本来我的打算孩子能在那儿玩,我们大人也能休息一会儿。没想到我爸妈是第一次来,对于一些高科技产品很感兴趣,一个劲儿地感叹中国现在真强大,我也特别开心。在市区,地铁、自驾都很方便,以后一定要多带他们逛逛。”

国庆节假期的最后几天,68岁的乌日娜去临河看望了女儿一家,女儿开车带她去乌海市游玩了一番。乌日娜说,她们去了乌海湖景区,沙漠里看海真是名不虚传,确实很震撼。“短途自驾游真的很轻松,孩子很迁就我,看到适合拍照的地方就会停下来,一家子慢慢悠悠地逛,一点儿也不累,对我这个同时患有糖尿病和高血压的人来说很友好。”乌日娜说。

业内人士提醒:老年人旅游,安全最重要

记者注意到,在一日游的行程中,老年人不管是跟着家人,还是报团出行都是非常方便的。在美团、抖音、淘宝等电商平台搜索“呼和浩特一日游”,会跳出很多条相关内容,有目的地为周边旗县的神泉生态旅游景区、老牛湾黄河大峡谷旅游区、哈素海一日游,也有市区里的恼包旅游区、蒙亮民族风情园

等地的一日游,价格基本上就是车费、餐费加门票的费用,配上专业的导游,整个行程对于老年人来说会特别省心。

从事旅游行业相关工作多年的青青告诉记者,通过正规旅行社出行,都会为老年人购买保险,也会配备经验丰富的司机,导游也会随身携带一些简单的医药品,尽可能保障老年人的出行安全。“自驾带老年人进行短途旅游时也要注意放慢节奏,不能像年

轻人式的特种兵旅行。在选择一日游的团体旅行时,一定要看好行程安排,不要选择景点多、密集的。毕竟老年人的体力和年轻人不一样,要放慢节奏,哪怕一天只能看一个景点,也要保证老年人有充足的休息,这样才能让他们真正享受旅行的乐趣。也要提醒他们带好自己的常用药物,有疾病史、过敏史、饮食忌口都要及时提出来,避免一些不必要的麻烦。”青青建议。