

春暖花开

“银发族”扎堆出游热

本报记者 梁智玲

今年年初以来,人们的旅游生活开始回归。记者从我市一些旅行社了解到,入春以来,我市不少老年人走进旅行社咨询旅游线路,与老友一起结伴出游的意愿强烈。我市一家旅行社的工作人员说,近期接待的出游人群中老年人占一半还多。对老年人来说,哪种类型的旅游更受欢迎?老年人对旅游有哪些期待和想法?应该注意哪些问题?

“很久没有出远门了,我想今年把旅游计划安排起来,和老伴儿一起到外面走走、转转。”近日,家住我市太行路的李女士说。去年,她和老伴儿到远在北京的女儿家过春节,顺便游览了当地的景点,仍感觉意犹未尽。

李女士今年69岁,身体条件还不错,退休后这十几年,她安排了丰富的旅行计划,但近两三年来,行程被耽搁了下来。今年年初以来,随着全国各地景区的陆续恢复开放,她的旅行计划再次提上日程。“今年最想去的地方是江南一带,有跟团出游的计划,也想过邀请几个好伙伴,一起结伴出游。”她说。

4月6日,记者随机采访了市一些旅行社,了解老年人出游情况。我市站前路一家旅行社的工作人员介绍,最近一段时间以来,通过旅行社咨询、

了解老年团旅游线路的顾客很多。3月和4月份是最受老年群体欢迎的错峰旅游时间段,这个时间段气温相对舒适,各个景区人流量相对较少,比较适合老年人出行。

老年人喜欢哪种类型的旅游线路呢?我市人民路一家旅行社的工作人员刘女士说,乡村生态游、红色游、健康体验游等很受老年人的喜爱。相对室内景区,空气流通、视野开阔的户外景区更受老年人欢迎。从出行时间上看,一周以内的旅游线路比较适合老年人。“如果选择旅行团,老年人出行多以家庭为主,老两口结伴跟团旅行,是很多老年人的选择。”她说。针对老年群体的特点,我市很多旅行团都推出了行程节奏较慢、体力消耗小、舒适养生的旅行路线。

除了选择旅行团,还有一些老年人青睐与朋友结伴出游,这种旅游选择的目的地多以近郊为主。3月底的一天,在我市一个老年爱心微信群里,群主发出了周末结伴到梨园赏花的通知,不一会儿就得到了群友的积极响应。“我们通过共同的对公益活动的志向,结识为好友,除了做公益活动,平常我们还在一起学习、交流,趁着春暖花开,大家一起到户外走走,放松一下心情,是个很不错

的选择。”67岁的李先生说。记者了解到,趁着空闲时间结伴到近郊游玩,费用AA制,同龄人在一起既游览了山水,又放松了心情,已经成为很多老年团队的新时尚。

老年人在旅行过程中有哪些问题需要注意?“我非常支持父母出去旅游,也用实际行动鼓励他们走出去。但其在内心深处,还是对他们的出行安全问题放心不下。”今年40岁的杨先生说。今年3月份,为了鼓励父母走出家门,他先为父母作了一次综合健康体检,在确认身体健康的情况下,又考察好几家旅行团,最终选择一家为父母报了云南七日游。

我市一家旅行社的工作人员说,目前跟团游的主力是老年游客,老年人在出游过程中,除了关注自身健康和旅行线路的匹配性,还要关注旅行过程中的其他陷阱。比如“低价旅游”陷阱,一些不法分子通过不合理的低价甚至免费组织旅游活动,吸引老年人参团,随后在行程中安排各种购物环节,让老年人在不知不觉中上当。因此,老年人要提高警惕,综合考虑心理需求、旅游预期消费等因素,一旦在旅途中遇到强制消费等情况,应注意收集和保留相关证据,向当地文旅、消协等部门投诉,维护自身合法权益。

记者手记

让老年人出游更便利

□梁智玲

一部手机就能实现在景区吃、行、游、购、住、娱等多项服务,如今不少景区在智慧旅游方面下功夫,让旅游十分便利。帮助老年人尽快享受现阶段的便利,是很多老年人的心声。

生活中,提及老年人对当今旅游的看法,一些老年人面

露难色:不会网上购票、不会线上预约、出门也不会用APP打车,想出去但因这些问题出不去,为了省去这些麻烦,只能选择跟团出行,但似乎又没有真正放松。

既然老年人是旅游市场的一个较大主体,我们不妨从老年人的角度考虑,在适老化服

务的实用性、创新性等方面下功夫,更多开发线上线下相结合的旅游消费方式,解决老年人的实际担忧。在政策方面,可给予景区在适老化改造方面更多实质性鼓励。对景区而言,应多从自身场景考虑,参与相匹配的适老化改造,为老年人解决实际困难。

气温波动幅度大 谨防血压“过山车”

本报讯(记者梁智玲)这几天突然降温,不少老年人又穿上了棉袄。市第五人民医院老年病专家杨静提醒,清明时节乍暖还寒,温差较大,加之雨水增多,人的血管容易痉挛,老年人须谨防血压波动,养成早晚监测血压的好习惯很有必要。

65岁的程女士血压偏高,但依靠长期服药,需要维持得较为稳定。可最近一段时间以来,她经常感觉到头不够轻快,在家里测量血压,发现高压升到了150毫米汞柱。这是怎么回事?程女士在家

里休息好几天,头晕状况并没得到有效缓解,便来到市第五人民医院老年病科。“本想着等天暖和就好了,可最近气温反复,我感觉越来越严重了。”她说。

杨静说,程女士的情况并非个例。最近天气忽冷忽热,不少患者出现血压波动的情况。造成血压波动主要的原因是:寒冷时血管收缩,外周阻力增加,血压升高;天气暖和时血管会扩张,外周阻力也会降低,血压随之降低。有的患者在出现血压波动情况后未及时治疗,严重的甚至出现脑

血管疾病。

其实,并非寒冷的冬天过去,患有高血压病史的老年人就度过危险期,进入安全期。杨静提醒,乍暖还寒时,老年人更应该养成每天监测血压的好习惯,如果血压波动超过3天,应尽快就诊。“冬天不冷,春天不暖。冬天使用暖气,室温恒定,春天停暖气后室温较低,室内外温差较大,老年朋友们更要注意保暖。”杨静说,老年人外出锻炼时,应注意头、脚保暖,保护好前心和后背,以免着凉。



连载

忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介:

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母12年,发明照顾老人的护理工具数十件(目前收藏于孝道博物馆),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行地诠释了忠孝两全的不凡

人生。

他曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

12年后,我的孩子问:“爸,您很坚强吗?”我对孩子说:“细细反思,当年爸爸真的不够坚强,还让你奶奶挂念,也许人的修养永远在路上。孩子,成长是一个过程,学习进步没有尽头。”

二六一 为了谁?

2008年3月6日

现在是惊蛰节气的第二天。

病房,2时,母亲难受,医生让我用白矾水为母亲敷腹部。腹腔又出血很多,明天要求尽快作肠镜检查。

今天有电视制片人找我,想改编《河南犹太人》一书,计划拍成电视剧,我燃不起一点儿兴趣。

总想起母亲的话,人是活人的,为亲情、为爱情、为友情而活,没有了人,一切名利都索然无味。

写封信告诉一下关心我的老师。

●今悟

父亲走了,心里空落落的,母亲在医院危在旦夕,我在煎熬中度过每一分钟。所有过去感兴趣的事情都变得无聊,全身发木,一遍遍问自己,为什么活着,人有来生吗?

12年后,我的孩子问:“爸,我有些理解奶奶的‘人是活人’的话了。”我对孩子说:“中国人向来重视家庭和亲情。是呀,没有了亲人我是谁?我的努力奋斗为了谁?亲人生命的失去让爸爸再次领悟了家庭和亲情的价值。”

二六二 不一样的活法

2008年4月1日

大后天就是清明节,这个节气在我心头的分量变了。

早晨买饭,在医院门口恰好碰上那个将父亲拉回去的儿子,他带着一位漂亮的女人在买什么东

西,我紧走两步拉住他问:“你爸爸咋样了?”

他说:“拉回去第二天就去世了,我现在轻松了。”然后劝我说:“人生很短,不要太苦了自己。”我不知道该说什么了。

●今悟

我不想评论那位放弃父亲儿子的,每个人的价值观不一样,各有各的活法,没有绝对是与非,只有适合自己的,而我只是坚持自己的活法。

12年后,我的孩子问:“爸,人真的不能苦了自己呀?”我对孩子说:“问题是什么是苦?人是精神动物,真正的苦是精神的折磨和良心的谴责。人活得简朴一点、清贫一点未必是苦,因此,人真的不能苦了自己,精神上就应该超越一点,这个‘精神’里有一种情怀,一种境界,一种超越,一种不甘屈从、不甘得过且过的血性和风骨。”

二六三 预感

2008年4月3日

今天是寒食节。

本打算明天清明节去爸爸坟上祭扫,同病房的陪护说老人去世第一年不要上坟,我打消了这个念头。

天暖和了,母亲的病情却越来越重了。也许,母亲预感到了什么,因为母亲问过几次父亲的情况,在我惊慌失措的搪塞后,母亲就不再问了,一次也没再问。

上个星期,我将母亲从第二人民医院转院到第一人民医院,还是没效果。

前天在第一人民医院呼吸消化科病房,刘大夫说:“还是办出院,你母亲再治也只能是这样,现在所有的办法全用过了,再住院也没多大意义。”

钱也用完了,我无言以对。

(未完待续)