

# “银发族”爱旅游 这份宝典请收好

本报记者 梁智玲

春光无限好，正是出游时。上周，我们以《春暖花开“银发族”扎堆出游热》为题，报道了我市老年旅游市场的一些情况，引起了很大反响。一周来，读者纷纷打来电话，讲述自己对“银发族”旅游的看法和建议。对此，本报也为老年人提个醒，在出游过程中，应格外警惕市场中的免费游、低价游、购物游等陷阱，千万别贪小便宜吃了大亏。

“劳累了大半辈子，终于把子女抚养成人，趁着自己身体还好，出去看看祖国的大好河山。”如今，这成了不少老年人的心愿。很多年轻人也表示，父母辛苦了一辈子，应该趁着退休后的时光出去看看风景，在旅游中享受晚年生活。

对于很多老年人来说，随团游是不错的选择。如何选择旅游团？很多老年人把“价格”当作一个最重要的衡量标准。一些旅游公司抓住老年人节俭的消费心理，针对退休老年群体推出了一系列“特价”“超值”旅游项目，甚至出现了“一元团”“0元团”。这些“特价”真的超值吗？

今年73岁的李先生讲述了自己的一次糟心旅游经历。3年前，他和老伴报名了699元游大理，当时承诺这个价格包含往返车费，还有三天的住宿费。谁知，在旅游途中，这个低价团的游客们被安排了两次较

长时间的购物环节，在购物过程中，李先生意识到上当了，但在当时那种环境下，他和老伴也随大流购买了2000多元商品。“来来回回算下来不少花钱，整个过程还特别闹心，真是贪小便宜吃了大亏。”他说。

业内人士称，低价团是老年人最容易上当的旅游陷阱。低价团的费用要远远低于正常旅游所需的费用，所付费用甚至无法支付往返车费，但这种旅游团绝不会赔本赚吆喝，会使出浑身解数，从游客身上“掏”出钱来。

近年来，市场上出现的“免费旅游”，也是老年人需警惕的旅游陷阱。一些不法分子以“免费”“吃住全包”等为噱头，引诱老年人交费加入一些“养老”“养生”机构，以旅游为名进行高价劣质的“保健药品”“营养食品”推销，骗取一定钱财后再跑路，等老年人意识到上当受骗时，往往为时已晚。

除了低价、免费的陷阱，还有一些旅游团利用老年人喜欢向亲戚、朋友“炫”旅游经历的心理，向老年人推销高价的特产、纪念品。“我爸喜欢去旅游，我们姊妹几个也很支持他，可他每次旅游回来，总会买一大堆旅游纪念品，千里迢迢背回来，实际上没有一点用处，不仅浪费钱，还让旅途特别累。”市民朱女士说。最夸张的一次，朱女士的父亲从黄山背回来一

个很大的根雕，这个根雕少说也有10多公斤，且不说花了多少钱，单是这样的负重，就让她很为父亲担心。

其实，在物流畅通的时代，年轻人都知道，即使在自己的城市也能买到全国各地、甚至世界各地的产品，在旅途中花高价从当地买回来一些产品，是完全没有必要的。但对于老年人来说，在旅行过程中往往经不住导游的推销，不自觉就会购买一些产品。

旅游是一门学问，对辨别能力略差的老年人来说，出门开阔眼界、见识大好河山时，更需要仔细辨别。如何才能擦亮眼睛？业内人士提出三点建议：

一是做好旅游攻略。不管是自驾游还是跟团游，一定要把旅游的路线和景点、旅馆的价位都弄清楚，还要弄清楚如何在人生地不熟的情况下保障自身的安全。

二是避免一个人旅游。老年人体力、适应力都不如年轻人，突发意外的概率较高。因此，应避免一个人出游，最好能三五人结伴，在旅途中相互照应。

三是作好旅游经费预算。有钱、有闲已成为新一代老人的名片，在计划出游时，老年人一定要清楚自己计划拿出多少钱去旅游，作好相关预算，避免不必要的支出，在做好财务管理的同时，不给不法分子可乘之机。



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。

已经在二院、一院和一五〇医院全治疗过了，从去年11月份到现在整整半年时间了，一直没有效果。

母亲也想回家，我将母亲接回了家。

●今悟

反思当年对父母的治疗，用药适度最好。家属真的应该有自己的主见和建议，大夫代替不了家属，考虑治疗方案的角度不一样，综合双方意见治疗才不会出大的偏差。

12年后，我的孩子问：“爸，奶奶当年真的无法医治了吗？”我对孩子说：“爸爸无数次地问大夫，大夫只有一句话，没办法了。当年爸爸在各个医院都求过医了，也求教过许多专家，各种治疗方案也都尝试过了，爸爸找不回希望。”

解释金属也会疲劳吧，就像人的疲劳一样。孩子，人的个体太脆弱，爸爸那时忽然有无助的感觉，不得不想象世间是不是还有一种神秘的力量在左右着每个人，就像断裂的钢管一样神秘，或许是警示爸爸要发生什么事情！”

二六五 寻路

2008年4月7日

夜，23时了。

母亲紧闭着眼睛，仿佛在告诉我，2008年已经过去98天了。我对母亲说：“妈，我出去请大夫。”

母亲还是紧闭双眼。

给母亲擦洗并照顾她躺下后，嘱咐妹妹照料母亲，我换上警用作战服，在夜色中向距洛阳市区170公里路的栾川奔去。

●今悟

当时我不知道栾川在哪儿，也不知道路在何方，更不知道能否找到李大，但是那天夜里我上山了，只为寻找心头那一丝希望。

12年后，我的孩子问：“爸，你这样的行为现实吗？”我对孩子说：“现实来源于希望。人生其实就像一叶小舟航行在茫茫大海上，有时更像走在层层阴霾中，看到的只有绝望和迷茫，而希望是绝望的人最有力的支撑。孩子，希望的信念来自于现实又高于现实，因为希望比现实更美好，更令人神往和期盼。”

二六六 偏向狼山行

2008年4月8日

已经进入三月（农历）了，夜晚依旧非常冷。

没有去过栾川，半夜，我站在马路边请求过路车辆捎带一程，我要上山找李大救母亲。一个小时后才有一位好心的司机让我搭上了顺路车。

（未完待续）

■记者手记

## 激励银发旅游 莫忘提升品质

□梁智玲

老年人拥有大量可自由支配的时间，银发旅游正成为旅游市场新的增长点。让老年人更好享受旅游生活，在享受自然山水、感受人文景观的过程中不断提升获得感、幸福感、安全感，仍有不少问题需要解决。

首先，要进一步拓展银发旅游市场。景区、旅行社要根

据老年人的实际需求，在路线安排、行车住宿等方面体现更多人文关怀，进一步提高旅游服务的专业化水平，在食、住、行、游、购、娱等方面满足老年人的需求，增强银发旅游的幸福感、安全感。

其次，要进一步规范银发旅游市场。一方面，相关部门

要引导老年游客树立正确的消费理念，抵制“不合理低价游”。另一方面，要加强旅游市场监管，大力规范、净化旅游市场，规范旅游养老产业和涉老旅游业，严厉打击价格欺诈、强迫购物、擅自改变行程等侵害老年旅游者权益的行为，为老年人出游撑起安全保护伞。

## 频繁出现情绪变化 警惕患了帕金森病

本报讯（记者梁智玲）一提到帕金森病，大家最先想到的就是“手抖”，其实，手抖仅仅是帕金森病所有症状中的一小部分。4月11日是“世界帕金森病日”，除了手抖，帕金森病还有哪些症状有助于早期诊断却容易被忽视？如何预防帕金森病？记者邀请市中医院医生宋汉秋为大家讲解。

帕金森病属于中医学“颤证”范畴，具有缓慢起病、逐渐加重的特点。帕金森病的症状主要有运动症状和非运动症状。运动症状主要包括：肢体静止时抖动明显，

精神紧张时加剧，而活动时抖动有所缓解；感觉肢体发僵发硬，躯干、颈部弯曲感觉到明显阻力；写字、系纽扣时手指不听使唤，字越写越小；站不稳，走路时出现小碎步，易跌倒；有的患者可能走路很慢，或者走路时拖着脚。非运动症状包括：不明原因的情绪低落，抑郁、痴呆、幻觉；不明原因的手脚麻木、肢体关节疼痛等。帕金森病潜伏期比较长，有的甚至达十多年，通常在运动症状出现之前，很多患者就已有睡眠障碍、抑郁和认知障碍等非运动症状了，

但容易被忽视。

目前，帕金森病并不能根治，但如果能早识别、早干预，根据自身情况选择合理规范的治疗方法，就可能有效控制症状，改善生活质量。预防帕金森，应做到以下几点：一是有帕金森家族史的建议定期随访，关注帕金森病相关症状；二是加强体育锻炼和脑力活动，缓解神经组织出现衰老；三是减少接触对神经系统有害的物质，如一氧化碳、锰等物质；四是积极预防动脉硬化。