

夕阳之旅 出境游国家推荐

专刊见习记者 解德珠

近年来,出国游已经成为老年朋友之间非常热门的时尚话题!忙了大半辈子终于退休,有钱、有闲,又何必再一味坐在家里日日与黄昏对望?不如干脆走出国门,领略一下异国风情,细细享受无比惬意的晚年生活。本期就带您一起看看那些适合老年人旅游的国家吧!



推荐理由:越过太平洋进入北美大陆的旧金山,一座橘红色的钢铁巨桥赫然飞架于金门海峡之上,这就是旧金山的象征;名扬天下的金门大桥;世界上最大的单孔吊桥之一。早上最适合乘车穿越金门大桥,感受清爽的海风带着海

美国:感受原生态

洋的气息扑面而来,身轻如燕的感觉骤然升起,就像飞驰在寥落无边的天地间。

近处,雄伟壮观的大桥北接北加利福尼亞南连旧金山半岛,如巨龙横卧于碧海白浪之上;举目远望,旧金山高低起伏的房屋大厦仿佛成了绵延的群山,而大大小小的船只乘风破浪风雨无阻,给人一往无前的勇气。而日落时分,大地染上了一篇金黄,老人们可以漫步于海天一色的17里路海滨公园。这条从卡梅尔到蒙特利的滨海公园,林立着卡梅尔最具代表性的孤寂柏树、槐树,这里

还是天然的野生动物公园,随处可见的海豹、山鹿就在你身旁安闲栖息。还可以沿着最受欢迎的鲍威尔线前行,看着窗外色彩缤纷、依山而建的低层小楼盘与现代化的摩登大楼在夕阳下闪着柔和的金光,就像造访了100年前旧金山的城市生活,一切犹如落入时光倒流。

贴心提示:美国犯罪率较高的城市一般集中在城市的特定街区,总的来说美国西部较东部安全,城外较城内安全,白天比晚上安全。遇劫后,如损失较大,应即拨打911或就近向警察局报警。

俄罗斯:追忆红色岁月

推荐理由:对于上世纪40年代至50年代出生的人来说,所接受的外国文化主要就是俄罗斯文化。《田野静悄悄》、《苦难的历程》、《莫斯科郊外的晚上》、《苦难的历程》……世界上也许再也没有一个国家,能像俄罗斯一样如此勾起老人怀旧的情愫了。

俄罗斯人说“莫斯科不是一个城市,莫斯科是一个世界”。一首《莫斯科郊外的晚上》,陪伴了几代人的青春岁月,莫斯科在老人心目中的印象也

许已经不仅仅是一座城市,而是一个过去年代的符号。

莫斯科的街道,大都比较古老,但路面宽敞,建筑风格接近西欧,气势典雅宏大,罗马式的阔宏,哥特式的峻峭,甚为壮观。居民区的街道绿草茵茵,街道上那些旁若无人衔食的鸽子和麻雀;那在长椅上晒太阳的悠然老人,这一切都散发着特殊的韵味。

贴心提示:俄罗斯气候和哈尔滨大致相同,但气温多变,应注意保暖;



俄罗斯流行喝伏特加,这种酒容易入口但酒性刚烈,要适可而止。



推荐理由:提起澳大利亚就让人联想到悠闲自在的生活。老人选择到澳大利亚度假,除了享受她的纯净空气、阳光之外,还可以更充分地享受当地人的生活方式。在澳大利亚,居民多居住独立住宅,但住宅之间少有围墙。住宅四

澳大利亚:呼吸新鲜空气

周到处是草坪和花木。长者可选择入住当地别具一格的民宅中,体验与澳大利亚邻居的亲密接触,闲时更能出门踏踏园内的青草,修剪窗前繁茂的花木。

到墨尔本最大的国家自然保护——丹尼依国家公园去,四周原始林木环绕,到处鸟语花香。像当地的老人家一样,在新鲜空气里,欣赏绝佳的园林景致,同时还可以与澳大利亚特有的七彩鹦鹉亲近接触。百年老宅——华勒比庄园相信也是许多老者的心头

至爱,名闻遐迩的华勒比庄园内收集的家具、艺术品都是19世纪时期的作品种,入口处约5公顷的玫瑰花园里盛放着4500多株玫瑰,精致的维多利亚式花坛充满着浓厚的澳大利亚风情。

贴心提示:建议不选含大堡礁的路线,因为前往大堡礁坐船来回各需三个小时,海上的颠簸容易使老人头晕呕吐,加上在大堡礁的活动主要是乘坐直升机、潜水、游泳等,也不适合老人。

老年人旅游 应注意些啥

要选择规模大、实力强、诚信度高的旅行社。还有,老年人外出旅游,最好随团结伴而行,彼此相互照顾,避免单独出游。

老年人出游前需做次体检,可预防旅行途中旧病复发。此外,老年人如若患有慢性病应征得医生同意,且不能对旅行社隐瞒病史。外出前不可忘带常用药,还要及时服药,并事先告知领队及队友。

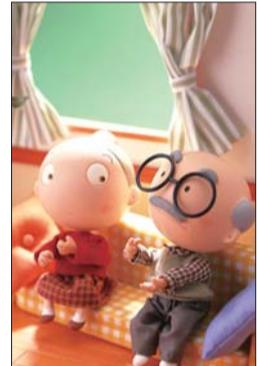
了解天气。老年人出游前必须对目的地的天气情况作详细了解。此外,旅游过程中还应根据状况,量力而行,不可强行出游。

要注意饮食卫生。老年人在旅途中饮食宜清淡,多吃新鲜的蔬菜水果,不吃质量没保证的食品和饮料,不吃未煮熟的海产野味。外出时最好自备餐具和水杯,对于小吃,不宜过量食用,以免消化不良。

购买保险以防万一。

谨慎购物避免上当。老年人购物时,需着重留意可能出现的陷阱。建议老年人购买土特产时,最好到信誉较好的大超市。尤其是购买珠宝时一定要索要发票等手续。一旦发现问题,应及时向旅行社反映,并向当地旅游主管部门投诉。

防止意外伤害。老年人腿脚不灵便,易发生意外伤害,因此旅游时最好有家人或好友相伴,确保安全。



非游不可 “休闲之都”——成都

它是一座来了就不想走的城市,一个让时间慢下来的城市。它是正牌的天府之国,美景美食美人皆多。闲适的生活环境,让你懒到自己都没有察觉。在这儿,慢慢看,慢慢逛,慢慢听,慢慢的享受。本期为您推荐——成都。

推荐景点

都江堰是中国建设于古代并使用至今的大型水利工程,被誉为“世界水利文化的鼻祖”,是全国著名的旅游胜地。是全世界迄今为止,年代最久、唯一留存、以无坝引水为特征的宏大水利工程,也是世界文化遗产。都江堰附近景色秀丽,文物古迹众多,主要有伏龙观、二王庙、安澜索桥、玉垒关、离堆公园、玉垒山公园、玉女峰、灵岩寺、普照寺、翠月湖、都江堰水利工程等。

青城山是中国道教发源地之一,属道教名山,国家5A级景区。于2000年同都江堰共同作为一项世界文化遗产被列入世界遗产名录。主峰老霄顶海拔1260米。全山林木青翠,四季常青,诸峰环峙,状若城廓,故名青城山。在四川名山中与剑门之险、峨眉之秀、夔门之雄齐名,有“青城天下幽”之美誉。青城山分前、后山。前山是青城山

风景名胜区的主体部分,景色优美,文物古迹众多,主要景点有建福宫、天然图画、天师洞、朝阳洞、祖师殿、上清宫等;后山水秀、林幽、山雄,高不可攀,直上而去,冬天则寒气逼人,夏天则凉爽无比,蔚为奇观,主要景点有金壁天仓、圣母洞、山泉雾潭、白云群洞、天桥奇景等。自古以来,人们以“幽”字来概括青城山的特色。青城山空翠四合,峰峦、溪谷、宫观皆掩映于繁茂苍翠的林木之中。道观亭阁取材自然,不假雕饰,与山林岩泉融为一体,体现出道家崇尚朴素自然的风格。青城之幽素为历代文人墨客所推崇,唐代“诗圣”杜甫来到青城山写下了“自为青城客,不睡青城地。为爱丈人山,丹梯近幽意”的佳句。

西岭雪山,位于四川省成都市大邑县境内,景区内有终年积雪的大雪山,为成都第一峰。西岭雪山风景具有原始、自然、粗犷的特点,

水景、生物景、天景等自然景观优美齐全,各种动物常出没于林间山涧,其中有大熊猫、牛羚、金丝猴、小熊猫、猕猴、云豹、金鸡等珍稀动物。游客不仅能在雪山上滑雪,还能参加雪上摩托、森林狩猎、坐热气球、弹跳飞人等乐趣无穷的活动。西岭雪山属立体气温带,现已形成“春赏杜鹃夏避暑,秋观红叶冬滑雪”的四季旅游格局。景区内旅游资源丰富,优势独特。有云海、日出、森林佛光、日照金山、阴阳界等变幻莫测的高山气象景观。

天台山景区隶属邛崃山脉,是大熊猫栖息地。为蜀中名山。景区与成都市与雅安名山、芦山县雨城接壤,地处邛崃山脉的尾部。为国内罕见的箱状向斜山地,整座山大致呈英文字母“n”字形,分为三级台地(一台地:肖家湾——等乐安;二台地:等乐安——小九寨;三台地:正天台以上)。主要景点有:肖家湾、等乐安、小磨坊、和尚衙门、小九寨、正天台、秀水山韵和十八里香草沟等约30多处。金龙河自玉霄峰蜿蜒而下。一路上铺成了瀑布、叠溪、长滩、深潭,水景线密集,诸多景观依水幻化,形成了“九十里长河八百川,九千颗怪

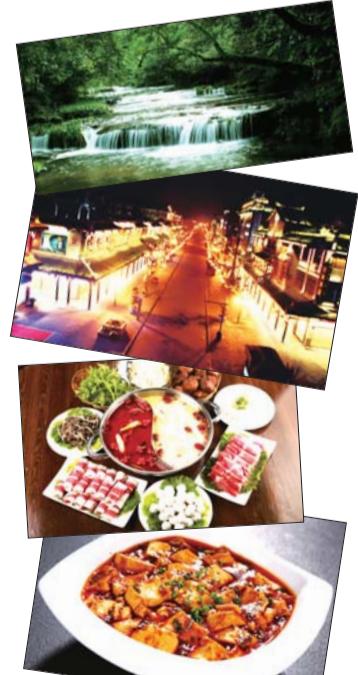
石两千峰”的中国山水画长卷。是山岳型风景区以玩水为主题的旅游胜地。“高山玩水”是天台山景区特色旅游品牌,十八里香草沟、小九寨、花石海等景点的十余个亲水玩水项目,让你感受大自然带来的清凉惬意。

推荐美食

说成都是一个美食王国一点也不为过,成都美食历史悠久、品种繁多,川菜作为我国八大菜系之一,在我国烹饪史上占有很重要的地位,它菜式多样、调味多变、麻辣鲜香、应有尽有。春熙路、锦里、宽窄巷子、文殊院美食街,街头巷尾琳琅满目的地道小吃:成都鸳鸯火锅、麻婆豆腐、夫妻肺片、二姐兔丁、锅魁、担担面、龙抄手、荔枝、巷钟水饺、韩包子、川北凉粉、双流兔头、钵钵鸡等等。成都就仿佛一张柔软的沙发,仓促的步履行到此处便不禁放缓,不禁自拔的陷进温柔乡的怀抱。

住宿常识

作为一个成熟的旅游城市,成都住宿相当方便,火车站、汽车站周边有很多住宿的地方,且高中低档都有,有星级酒店;也有如家、7天等经济酒店;同时这里有背包客喜欢



的青年旅馆,充满成都气质。考虑到出行方便,游客可以选择住在新南门汽车站周边的酒店,或者成都火车站周边的酒店。考虑到方便游览,游客可以选择入住成都繁华地段,如春熙路附近,或者距武侯祠、宽窄巷子较近的酒店。如果是背包族,可去成都的各家青年旅馆。