

旅游高峰期已过,各个景区人明显减少,趁着天气还没有完全变冷,在重阳节到来之际,带上老人或者给老人报个团出去走一走,放松身心。老人身体不如年轻人那般经得起折腾,所以出门旅游时就需要多方面考虑,比如安全、交通等。一般情况下,老人出去旅游还是选择一些比较平稳、安全、不太耗费体力的地方。

►湖南凤凰古城



重阳节,带着老人到这些地方走一走

成都青城山

青城山位于四川省成都市都江堰市,2007年被评为“中国老年人最喜爱的旅游目的地”。从成都市可乘坐高铁至青城山站,再由高铁站坐专线公交直达青城山脚下,总行程历时不超过1个小时,相当方便安全。青城山空气鲜润,绿树成荫,非常适合老年人前往游玩。青城山具有深厚的道教底蕴,是老年人修身养性的绝佳去处。这里有老年精修养生节,青城山武馆有规模庞大的青城老人长生及太极养生拳表演。在自然、文化气息中让思想、精神得到恢复,老年人可以在这里体验深厚的道教文化和养生文化。在青城的幽静中修养身心。



▲杭州西湖

►厦门鼓浪屿



杭州西湖

“人间天堂”杭州,来到这里需要细细品味。看朦胧烟雨,品西湖龙井……去杭州各个公园看看,而太子湾一年不断的花展也是休闲娱乐的好地方。带着爸妈到杭州,无所谓季节,也无所谓天,你看杭州就像一位魔术师,不管是春夏秋冬还是阴晴雨雪,都能幻化出绝美的姿态。春有百花齐放,漫步柳堤踏青赏花;夏有荷花开得热火朝天,夏日赏荷更休闲,秋有满陇秋雨,桂花十里飘香。

桂林大圩古镇

桂林清秀的山水,最适合长者回归大自然和放松身心;结伴游览已有千年历史的大圩古镇,欣赏清代徽派建筑风格的青砖、青瓦楼房,在青石板路大街上漫步,怀旧风十足,很适合知性长者;桂林的农家美食和清新空气,对久居都市的长者都有着巨大吸引力。大圩古镇位于漓江东岸,与宾阳的芦圩、苍梧的戎圩、贵县的桥圩齐称为广西古代“四大圩镇”。石块砌起的石拱桥——万寿桥,是长者必去之地,始建于明代,桥面的石头已被磨得溜光发亮。桥的西面是漓江,所以这里也是欣赏漓江及对岸螺蛳山的极佳位置。站在桥上欣赏漓江美景,一边可以享受远方小镇的浓浓古意。

厦门鼓浪屿

“城在海上,海在城中”,厦门,一座风姿绰约的“海上花园”,岛、礁、岩、寺、花、木相互映衬,侨乡风情、闽台习俗、海滨美食、异国建筑融为一体,四季如春的气候更为海的魅力锦上添花。风景秀丽,气候宜人,可以说这里是全国环境最好的城市之一。带着父母或者爷爷奶奶来厦门,在鼓浪屿上度过一个悠闲下午,呼吸下清新的空气,身心都可以得到放松。

湖南凤凰古城

老年人的腿脚不如年轻人利索,休闲度假的方式是最适宜的,而凤凰古城主要旅游玩乐是玩水、游故居、园林居多,避免了攀登之劳。一来可以去看看古旧错落的吊脚楼,老城墙脚下的旋转水车,清清凉凉的沱江水,二来可以拿着五彩缤纷的许愿灯,去沱江放许愿灯,代替家人给全家祈福平安。清晨,晨雾中看着泛舟江上的扁舟,日落,看着夕阳余晖下的古城,如此安静美好,身心放松。

云南大理、西双版纳

云南冬暖夏凉,四季如春。昆明、大理、丽江、香格里拉都是不错的去处。洱海、双廊、泸沽湖等都是绝美景点。在丽江品纳西风情,或去看元阳梯田的壮丽等,去普者黑体验少数

民族,在这里你可以赏尽世外桃源美景,你也可以漫步古城,泛舟洱海,如此美好。在这里和父辈们一起享受温暖慢时光,或者去大昭寺晒晒太阳,都会是非常难忘的旅游经历。

北京天安门、故宫

北京,我国的首都,一座迷人的城市。它既有古典的风韵,又有时尚的气息,古典与时尚相结合,别有一番风味。北京有天安门、故宫、长城等景点。而天安门更是父辈们精神上支柱和最牵挂向往的地方。来北京,给那个时代的人心里烙下了最特殊的印记。去北京天安门看望毛主席,去故宫领略浩荡的皇家气派,如果爸妈腿脚好的,还可以带着他们一起爬爬长城,有生之年做好回汉。还可以去品尝有“天下第一美味”之称的烤鸭,一饱口福,春季来北京可以湖上泛舟,郊外踏青;秋季来北京可以赏香山红叶,美不胜收。

西安兵马俑、古城墙

如果爸妈属于对历史文化十分感兴趣的知性派,可以带他们游览西安。西安是一座兼具现代感和历史感的城市,它是华夏文明的发源地,世界四大文明古都之一,西安历史悠久,文化积淀非常厚重。西安周围有120多座帝王陵墓,有着“天然历

史博物馆”的美誉;兵马俑坑被誉为“世界第八大奇迹”;古城墙也是至今世界上保存最完整、规模最宏大的古城墙遗址。秦始皇陵为最早列入世界遗产名录的中国遗迹;金城千里,天府之国,兵马俑,古城墙带你走进拥有千年历史的帝王都。

海南三亚

三亚就是个被上帝宠坏了的孩子,把最好的都给了它。它地处地球上最迷人的风景带,四季如夏,鲜花盛开,素有“东方夏威夷”之称。三亚美丽的海上风光是出了名的。三亚也是我国唯一的一个地处浓厚热带海洋性气候城市,据统计,三亚每立方厘米空气中含1000个负氧离子,可谓天然氧吧,空气质量全国第一、世界第二,许多患有老年性疾病的老人到这里散心旅游,病情都得到缓解。

广西北海

北海气候温和,年平均温度23摄氏度,冬无严寒、夏无酷暑,特别是空气中负氧离子含量高出内地50-100倍,是古代“海上丝绸之路”的重要始发港,国家历史文化名城。从2005年开始,北海连续入选“中国十大宜居城市”之一。绝对是老人康复、疗养的最佳选择。北海银滩东西绵延24公里,特点是滩长平、沙细白、水温净、浪柔软、无鲨鱼、无污染、空气清新自然,适合带着爸妈来旅游。

老人出游, 这八件事得注意

- 一、理性制定旅游计划**
旅行前要对身体进行一次全面的检查,根据健康情况选择旅游景点,安排日程,不可勉强。最好选择环境优美、空气清新、客流量少的城市作为旅游目的地。不宜长时间车、船旅行,可选择周边游、短线游。最好结伴而行或者家人陪伴。
- 二、慎重选择旅行团,保险不能少**
切忌选择明显低于市价的廉价团。签订旅游服务合同时认真阅读合同条款,并结合自身情况与旅行社单独约定附加条款。选择轻松的线路行程安排和有经验的导游,及有随队医务工作人员的老年团。旅行社的旅游人

参意外险不可少,可尽量购买保险公司交通、医疗等方面的短期意外保险作补充。

三、出行准备,面面俱到

应准备好个人资料卡随身携带,如简单的病史介绍及家人联系电话等。应穿柔软舒适的便鞋或运动鞋,不宜穿新鞋,防止挤脚打泡。了解突然事件自救常识,带上常用药品,晕车宁、感冒灵、清凉油等轻便药物。了解旅游目的地的气候情况,根据天气、温度差别备足衣物及旅行日用品。高血压患者,勿忘带降压药;心脏欠佳者,更应携带救心丹或速效救心丸;腿脚不便的还要带拐杖。

四、出游行程节奏要舒缓

切不可抱着“多走几个地方才值”的心态。时间一般以一周为宜,需要“适可而止”,避免过度疲劳。

五、乘坐交通工具时要格外小心

应根据旅游线路的长短及自身年龄、身体状况的差异选择不同种类的交通工具。火车最好选择卧铺,乘坐飞机时需要有人陪护。腿脚不灵便或视力不好的老人上下车时更应小心谨慎,不要着急或拥挤,以免摔伤磕伤身体。

六、不宜参加剧烈运动的旅游项目

尽可能不到景区的危险地段浏览。不宜参加爬山、登高、划船、游泳、漂流等剧烈运动的旅游项目。

七、注意饮食卫生,休息和睡眠要充足

饮食宜清淡,多吃新鲜蔬果,少食油腻辛辣生冷食物,少饮或不饮酒。品尝各地小吃要适可而止。尽量在住地餐厅用餐,最好自备餐具、水具,方便又卫生。保证充足的休息和睡眠,住宿要选择安静、安全、卫生、舒适的宾馆。

八、不要单独行动,服从统一安排

尽量不要在休息时间单独出行,保持手机畅通,随团旅行中与孩子、亲友定期联系。入住宾馆第一时间认真了解逃生路线图,乘坐飞机、轮渡等交通工具时注意查看疏散、避难、逃生设施的位置和使用方法。一旦遇到突发性事件和安全事故,及时向领队和旅行社求助。采取救助和处置措施时保持沉着冷静,服从统一安排,避免不必要的损害发生。一旦与团队或家人失散,尽力寻找安全地点等待救援。 文图来源于网络