



晚晴
话题

老友出游怎么玩 错峰赏春更舒心 康养旅居成新宠

春和景明，草木葱茏，“五一”假期临近，不少人都盘算着出门踏青游玩。对于时间充裕、精力尚可的老年人来说，趁着春暖花开出门走走，既能舒展身心，又能感受春日生机。但记者走访晋江多家旅行社发现，与家庭式出游的热闹不同，“五一”期间老年人出游预订并不火爆，错峰出行、就近春游、康养旅居成为当下银发族旅游的主流趋势。本期“晚晴话题”，我们结合本地老人的出游故事，整理一份实用的“五一”老年人出游指南，聊聊近期老年人旅游的新变化，帮老朋友们轻松开启愉快旅程。



01 错峰出行成共识 避开高峰更省心

“‘五一’不去凑热闹，等假期过了，我再约老姐妹去北京看看。”今年68岁的张阿姨家住晋江梅岭街道，退休后最大的爱好就是旅游，每年都会出门两三次，但她从来不在节假日扎堆出行。前段时间，她特意去晋江携程旅游世纪公园店咨询“五一”出游线路，得知北京线路的价格比平时高很多，当即决定改期。

“去年‘五一’我跟着亲戚去了一趟厦门，高速堵了两个多小时，景区里人挤人，拍照全是后脑勺，吃饭还要排大长队，一趟下来累得不行。”张阿姨笑着说，老年人出游图的就是轻松自在，节假日人多、价高、路堵，实在不划算。“陈经理跟我说，‘五一’过后北京天气不冷不热，游客也少，住宿和交通费用能省不少，到时候还能安安心心逛故宫、登长城，多好。”

张阿姨口中的陈经理，正是晋江携程旅游世纪公园店的负责人陈龙泉。他告诉记者，每年“五一”期间，老年人出游的人数都明显少于平时，“老人家都会算一笔账，黄金周期间，不管是机票、酒店还是景区门票，价格都会上浮，对于注重性价比的老年人来说，并不划算。而且节假日高峰，景区拥挤、交通拥堵，老年人行动相对迟缓，体验感也不好，所以他们大多会选择错峰出行。”

晋江平安假日旅行社工作人员刘婷婷也有同样的感受，她介绍，目前“五一”期间的预订订单，几乎都是带孩子出行的家庭式出游，老年人单独或结伴预订的很少。“近期咨询的老年人，大多问的是‘五一’过后的线路，或者是周边短途春游，大家都形成了‘错峰出游更舒心’的共识。”

“五一”错峰出游小贴士

对于想在“五一”前后出游的老年人，建议避开4月30日至5月4日的高峰时段，选择5月5日之后出行，此时价格回落，游客减少，体验感更佳。如果确实想在“五一”期间出行，优先选择短途游、半日游，避免长途奔波；出行前提前查询交通路况，避开高峰路段，尽量选择错峰出发（如清晨或傍晚）。

02 “就近春游+礼佛祈福” 轻松休闲受青睐

“不用跑太远，周边逛逛，看看花、吹吹风，就很惬意。”今年72岁的李大爷，最近和老伴一起报名了晋江本地旅行社的近郊春游线路，去了漳州的花海和古村落，一天时间轻松往返，既赏了春又没受累。

李大爷说，年纪大了，长途旅行扛不住，就近出游成了他和老伴的首选。“我们退休后，几乎每个春天都会跟着旅行社去周边走走，晋江本地的公园、安溪的茶园、泉州的古街，都逛遍了。”他告诉记者，就近出游不仅节省时间和精力，还能感受身边的美景，而且费用不高，一天下来人均也就一百多块钱，性价比很高。

除了就近春游，礼佛祈福也是近期老年人出游的热门选择。今年

65岁的王阿姨，每年春天都会约上几位老姐妹，去普陀山礼佛。“普陀山是佛教圣地，春天去气候适宜，风景也美，既可以祈福，又能放松心情，一举两得。”王阿姨说，她们每年都会选择非节假日去，人少清静，能安安心心礼佛，还能在岛上慢慢逛，感受海岛的春日气息。

刘婷婷介绍，近期咨询和预订普陀山礼佛线路的老年人很多，大多是结伴而行，“这类线路节奏比较慢，行程安排宽松，不会赶时间，很适合老年人。而且，普陀山周边的风景优美，空气清新，也很适合春季出游。”此外，她表示，近期晋江本地及周边的春游线路也很受欢迎，比如永春牛姆林、德化九仙山等，都是

老年人就近出游的热门选择，“这些线路大多以自然风光为主，行程轻松，还能体验当地的民俗和美食，很受老人们喜欢。”

就近出游小贴士

老年人就近春游，建议选择有正规资质的旅行社，优先选择“无购物、慢节奏”的线路；出行时穿着舒适的衣物和鞋子，携带遮阳帽、雨伞等物品；随身携带常用药品，如降压药、感冒药等，避免突发不适；结伴出行时，最好有家人陪同，或留下紧急联系人信息。

03 康养旅居成新宠 “边旅行 边养老”更惬意

“以前旅游，都是走马观花，逛完景点就回家，现在不一样了，我更想找环境好的地方，住上一段时间，好好放松身心。”今年70岁的吴阿姨，去年秋天参加了一场“康养+旅游”的线路，去了浙江磐安的铁皮石斛旅游基地，住了半个月，至今还念念不忘。

吴阿姨说，那次旅行让她彻底爱上了康养旅居的方式。“基地里环境特别好，青山绿水，空气清新，每天早上可以跟着养生专家打太极、练气功，下午去基地的石斛园逛逛，了解石斛的种植和功效，晚上还能听养生讲座，学习健康知识。”她告诉记者，在那里住的半个月，她不仅欣赏了美景，还学会了不少养生技巧，身体也感觉轻松了很多，“最重要的是，认识了很多志同道合的老姐妹，大家一起聊天、散步、做养生活动，一点都不孤单。”

随着生活水平的提高，越来越多的老年人像吴阿姨一样，不再满足于走马观花式的旅游，而是追求更具品质、更注重健康的旅行体验，“康养+旅游”模式日趋火热。记者了解到，目前，北京、浙江、四川等地都在大力打造中医药文化养生旅游示范基地，焦作的南太行健康养老产业带、山东的养生东阿等，都受到了老年人的广泛青睐。

陈龙泉介绍，近期咨询康养旅居线路的老年人越来越多，尤其是60岁以上的退休老人，“他们有钱有闲，而且越来越能接受现代化产物，会用智能手机查询线路、分享旅行点滴，追求自由、个性化的旅行体验。”他表示，康养旅居线路不同于传统旅游线路，它以养生为主题，结合当地的自然景观、历史文化和特色美食规划行程，行程宽松，还会安

排专业的养生专家提供健康咨询和指导，“这种‘边旅行、边养老’的新型养老方式，不仅能让老年人享受旅行的乐趣，还能结识新朋友，减少孤独感，提高老年生活品质。”

康养旅居小贴士

选择康养旅居线路时，要详细了解线路的行程安排、住宿条件和养生服务，优先选择有正规资质、口碑好的旅行社和康养基地；根据自己的身体状况选择合适的线路，比如有高血压、糖尿病等基础疾病的老人，要选择有医护保障的康养线路；出行前准备好常用药品和体检报告，告知旅行社自己的身体状况，以便旅行社做好相应的安排。

04 出游“避坑”指南 守护银发快乐旅程

老年人出游意愿日益强烈，但由于缺乏经验，防范意识不足，也容易陷入一些旅游陷阱。结合近期发生的案例和旅行社工作人员的提醒，我们整理了一份老年人出游“避坑”指南，帮老朋友们规避风险，安心出游。

今年62岁的林阿姨，前段时间差点陷入“低价游”陷阱。“有人给我发传单，说‘400元4天3晚桂林游’，还说是国家补贴，一年只有一次，我差点就报名了。”林阿姨说，后来儿子看到传单，提醒她这是骗局，“儿子说，光交通和住宿费用就不止400元，肯定有猫腻，后来我打电话咨询了文旅部门，才知道这是不良商家的套路，就是靠购物赚钱。”

刘婷婷提醒，老年人出游，首先要牢记“天下没有免费的午餐”，低于正常价格的团费一定隐藏猫腻，不要被“低价”“补贴”“特惠”等话术迷惑。“遇到这类宣传，不妨先致电当地文旅部门核实真伪，如果对方不断催促、强调‘名额有限’，更要冷静下来，不轻易做决定。”

其次，要签订正规旅游合同。陈龙泉表示，老年人报名时，一定要选择有正规资质的旅行社，签订正式的旅游合同，仔细阅读合同条款，尤其注意购物场所数量、停留时长、住宿酒店名称与星级、自费项目等内容，要求旅行社对“自愿购物”“不强消费”等承诺盖章确认，避免后

续产生纠纷。此外，还要注意保护个人信息和财产安全，出行时不要轻易透露个人身份证号、银行卡号等敏感信息，不要轻信陌生人的推销；随身携带少量现金，贵重物品妥善保管；出行前最好和子女商量，让子女协助核查旅行社资质及投诉记录，借助年轻人的信息优势远离风险。

最后，提醒各位老年朋友，出游前一定要做好身体准备，提前体检，确认身体状况适合出行；携带好常用药品、身份证、老年证等相关证件，老年证在很多景区可以享受门票优惠；出行时要量力而行，不要过度劳累，遇到不适应及时休息、就医。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



工笔画作品：《春暖花开》
作者：庄玉婉(女，1963年生)



工笔画作品：《鸟语花香》
作者：曾水浮(男，1949年生)



摄影作品：《天马行空》
作者：林佩珊(女，1960年生)

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。
联系电话：13505065057
15980068048
投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com
微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。
寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者黄海莲采写