

才所不逮而困思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也。——《抱朴子》

安徽这么大，爸妈游乐不远行

□ 记者 董艳芬

老人可以安享晚年的方式很多很多，旅游就是一个保持老人身心健康的好方法。纯净的空气、慢节奏的生活、没有污染的农作物……那么，问题来了，这个季节在安徽有哪些适合老年人出游的景区(点)呢？快看看吧！

皖南篇：西递宏村里的慢生活



安徽开发较早、自然风光优美的景区集中在皖南地区。截至目前，我省5A级景区数量达到8家，其中，皖南地区就占了6家，而这些景区绝大多数

都是山岳型景观，如黄山、九华山、天柱山等等。

登山不是老年人的强项，但是山脚下却有很多他们值得一去的地方，比如说黄山的西递、宏村古民居。西递和宏村都是安徽南部民居中最具有代表性的两座古村落，它们以世外桃源般的田园风光、保存完好的村落形态、工艺精湛的徽派民居和丰富多彩的历史文化内涵而闻名天下。走进民居，美轮美奂的砖雕、石雕、木雕装饰入眼皆是，门罩、天井、花园、漏窗、房梁、屏风、家具，都在无声地展示着精心的设计与精美的手工艺。从村外自然环境到村内的水系、街道、建筑，甚至室内布置都完整地保存着古村落的原始状态，没有丝毫现代文明的迹象。景区里的慢生活很适合老年人。

皖中篇：“鱼米之乡”巢湖岸边美景



仁者乐山、智者乐水。皖中旅游推荐你玩水。其中，最不得不说的就是合肥巢湖。

在巢湖，老年游客不仅可以登上中庙姥山岛观赏日出日落，也可以沉醉于山河湖泊之中，感受

城市独特的韵味。

在巢湖市区，可以游览紫微洞风景区，探秘无头石佛；到银屏山观看千年野牡丹和仙人洞；再去巢湖市东郊追寻放王岗的历史画卷。随后，再沿着环巢湖旅游观光大道看湖光山色；观看红色地下战线鼻祖李克农将军的故居，以及和平将军张治中的故里洪家疃村。最后，再到中庙风景区登姥山岛文峰塔将巢湖风光尽收眼底。

看完巢湖风光，你还可以去肥东长临河古镇、岱山湖风景区；进入合肥境内后，游览一下渡江战役纪念馆，滨湖国家森林公园，都市农业公园大圩，战友蘑菇采摘观光园，西源农业，金葡萄科技示范园；然后，再由肥西三河古镇到庐江汤池温泉旅游度假区。当然，不要忘记去拜访一下三国周郎的周瑜墓园以及冶父山国家森林公园。

皖北篇： 凤阳明皇陵“探秘之旅”



皖北历史悠久，人文厚重，帝王将相有朱元璋、曹操、张良、刘安等，先贤名流有老子、庄子、华佗、花木兰等；这块有着悠久文明的土地上名胜古迹星罗棋布，沿途如同走进了一个生动的历史课堂，还可以体验纯朴的民风，欣赏清丽的乡野，品尝可口的美食。

滁州凤阳是明朝开国皇帝朱元璋的故乡，也是中国改革开放农业大包干发源地。在这里，可以游览明中都城和明皇陵遗址、龙兴寺等。据介绍，明中都城始建于1369年，为北京紫禁城的母城，现虽为残存废墟，仍存有大量精美石雕，颇为壮观。期间，游客还可欣赏到当地有名的凤阳花鼓表演。

皖北的亳州则是中国历史文化名城，是三国时代曹操、华佗的故乡。可游览的景点(区)包括曹氏宗族墓、华祖庵、花戏楼、曹操地下运兵道、三国揽胜宫等景点，现在的亳州是中国“四大药都”之一，爱养生的老年朋友们可逛中药材大市场，学习古代健身操——五禽戏，吃养生药膳宴。

小贴士：老年人出去旅游危险系数相对较高，因此不建议单独自助游，最好是在旅行社报名跟团出游，并购买一份旅游保险。

边走边看 | BIANZOUBIANKAN

“二十九团”旅行记

□ 和靖

我参加的二十九团，是一个旅游团，这个团也并非按序号排列的第二十九团，那么，为什么取这么个怪名字呢？且听我慢慢道来。

我们夫妇于2014年3月中旬在安徽一家旅行社报名，经湖南的什尚旅行社、中青旅、开心旅行社，一而再再而三地辗转拼团，组成了29人的团组，湖南导游为其命名为二十九团，这是我退休后第一次自费长途旅游。我们二十九团的成员有福建的，吉林的，黑龙江的，山东章丘的，河南洛阳的，可谓天南海北，年龄最大的77岁，最小的25岁。

韶山的地陪(当地导游)是个矮个子、大嘴巴的女孩，业务较生疏，除了讲当年毛泽东主席铜像运来韶山经过井冈山时汽车无缘无故抛锚、不得不在井冈山住一晚，以及铜像在韶山揭幕时出现日月同辉景象这两个老套的故事外，就是不厌其烦地动员大家出钱为毛主席铜像敬献花篮，像我这样年龄段的人，对毛主席的感情是深厚的，为心中的伟人献个花篮，区区15元钱本不算什么，但用一种半强制的方式，就让人觉得心里别扭，不是滋味。更何况29人共出资400多元钱，领取的一只花篮质量忒次，更让人心中不快。

3月18日上午，按计划要参观张家界的天子山及袁家界景区，可是恰在这关键时段、关键景区却出了岔子：全团29人因付费不同，分住在四个宾馆内，导游要求我们六点半起床，七点用早餐，

七点半来人招呼我们集中上车。可是，我们夫妇从七点一刻开始在驻地凯鑫宾馆大厅等待，八点钟依然没人来。我预感事情不妙，不得不给熊导打电话，原来他真的把我们忘掉了。好在驻地离武陵源景区大门(张家界风景区入口处)不远，我们打的赶上了队伍。这样的失误对导游来说无疑是硬伤，但不知为什么，我当时表现得却十分平静，完全相信了他的解释，竟没有生气，所以能够处变不惊，大概是人已过了“耳顺”之年的缘故吧。

18日上午，参观天子山景区的西海峡谷、贺龙公园，袁家界景区的石峰林，坐了著名的运行高度达326米的百龙电梯，天空虽不甚晴朗，倒也没有下雨，下午游览张家界大峡谷，由一线天、滑道、瀑布群、“摸摸洞”、水中游等几个区域组成，倒也不枉一游。

19日晚至20日上午在凤凰，看了风雨虹桥、沱江跳岩、古城墙、石板街、吊脚楼、熊希龄、陈保箴、沈从文故居及黄永玉的艺术馆等等景点，不再细述、赘述，印象最深的就是导游反复介绍的两句话：男人买姜，女人买银(这里的姜糖和银器出名)。

四五天的湖南之行结束了，29团的旅友们刚刚熟悉便又各奔东西了，接触了五湖四海的游客，耳闻天南海北的口音，了解各地不同的习俗，方知行万里路的确不亚于读万卷书。整个行程基本没有强行购物，却也存在变相推销。



夕阳下的石林 游客万木春摄于云南

征稿启事

如果你是热爱旅游的中老年人，如果你喜欢边走边记，边走边摄，欢迎来稿，跟大家分享你旅游的故事和感悟。文字和照片均可。

投稿邮箱：xxss15@163.com。