

春光无限好,老人也想出门看世界

老年人出游,6大注意事项须谨记

阳春三月,万物复苏,天气转暖,正是出游好时节。大数据显示,“世界那么大,我想去看看”,不仅是年轻人的诉求,也促使越来越多的老年人加入旅游市场。近日,记者对此进行了采访,“旅游达人”提醒,老年人出游,6大注意事项须谨记。

□ 陈红 记者 马冰璐



数据:

世界那么大,老人也想去看看

截至2017年底,我国60岁及以上老年人口已达2.41亿人,调查数据显示,目前我国每年老年人旅游人数已经占到全国旅游总人数20%以上。如果以全国每年50亿旅游人次计算,老年人要达到10亿人次。

大数据显示,“世界那么大,我想去看看”,不仅是年轻人的诉求,也促使越来越多的老年人加入旅游市场。老年人2018年的出游人数较2017年增长快速,足迹遍布全球74个国家和858个旅游目的地。选择长线深度游的老年人增长明显,其中选择7天以上行程的人数占比达24%,较2016年上升5个百分点。

出游方式方面,跟团游仍是老年人的主要出游方式,占比达到82%。不过,消费升级已成为主旋律,85%的老年人会选择行程轻松、愉悦的品质团。定制游、私家团、主题游、邮轮游备受追捧。55岁以上人群选择定制游的人数在各年龄段中占比达16%,人均消费3500元左右。“50后”人群最舍得为旅游花钱,平均单次花费在3115元左右。

不仅如此,老年人出境游市场也在持续升温,2018年出游人数较2017年同期增长超过30%。泰国、日本、越南、俄罗斯、新加坡、美国等是老年人旅游的热目的地。

此外,据中国社会科学院财经战略研究院、中国社会科学院旅游研究中心发布的数据显示,在中国2亿多老年人中,有出游愿望的老年人占比87%;约有49.1%的老年人每年出游2至3次,出游4次以上的占12.5%;老年人出游时间大多在10天及以下,11天以上的占比38.4%。

故事1:走遍大江南北,每年至少出游3次

62岁的李阿姨家住合肥市王卫社区,她是远近闻名的“旅游达人”,“55岁那年退休后,我便开始经常出去旅行。”她说,儿子一家在上海定居,因此第一站便是去上海玩,“以前每次都是来去匆忙,没有时间慢下脚步,细细品味当地风光。”

她记得,到达儿子家后,她放下行李,便去买了一张地图,“开始两天,就在儿子家周边转悠,后来,开始去一些有名的景点游玩。”在一个月时间里,她在上海玩得十分尽兴,“顺便还积累了一些旅行经验。”

回到合肥后,她便张罗起外出旅游的事,“老朋友、老同事、老同学,联系了一圈,最后有4个人愿意结伴去旅行。”李阿姨说,恰好当时,社区党委、妇联举办了“旅行知识课堂”,自己便去听了几次课,并学会了订车票和宾馆。

1个月后,她们顺利出发了,“第一次

‘组团出游’,没敢跑太远,去了苏州和杭州。”李阿姨说,游玩路线是大家一起商量确定的,虽然途中经历了一些波折,但大家玩得十分开心。“美丽的苏杭风光给大家留下了美好的回忆,这次出行也让我们达成一个共识:趁着能走能行,一定要多走出家门,看看世界。”

此后,李阿姨和老伙伴们的足迹遍布北京、西安、昆明、成都等地,5年前,老伴退休后,李阿姨把他也拉进了“旅行团”,“如今,我们这个‘老友旅行团’有近20人。”她说,最多时,曾经10个人一起出行,“除了‘自由行’外,我们偶尔也跟团出游,每年至少会出游3次,旅行目的地由大家投票决定。”

“大江南北几乎跑了个遍,今年,我们想尝试一下出境游。”李阿姨说,目前,大伙正在商量出行计划,“可能去韩国或者泰国。”

故事2:写游记、作诗歌,所见所闻永久留存

和“上车睡觉,下车拍照”的游客不同,58岁的郑大爷是一位“与众不同”的旅行爱好者,“老伴说,我是一个带着好奇心去旅游的‘驴友’。”他说,自己旅行大多选择跟团,因为跟团游可以听导游讲解当地的风土人情故事。

郑大爷每次旅行都会随身携带一个小本子,“导游讲解时,我就认真记录到小本子上。”他说,游玩一天,回到宾馆后,他便开始整理笔记,构思游记、诗歌,“到景点拍照固然可以体现‘到此一游’,但我觉得,精心构思写出来的游记和诗歌更能体现旅行的深度。”

“3年前,我去西安游玩时,遇到一位游客在记录导游的讲解,我十分好奇,便和他聊了几句,他便向我展示了自己写的几篇游记,我感觉挺有意思,便也萌生了写游记的念头。”郑大爷说,作文写诗已有两三年时间了。之前去西双版纳旅行时,自己写的一篇游记还获得了当地导游的称赞,“夸我写出了西双版纳的独特风韵。”

值得一提的是,除了写游记、创作诗歌,郑大爷有时还会写一些游玩攻略,分享给亲朋好友,“我写的海南游玩攻略还获得了朋友们的一致好评,他们说,攻略集实用性和趣味性为一体,十分精妙。”

提醒:老年人出游,这些得注意

老年人出游应该注意些什么?“旅游达人”李阿姨和郑大爷为大伙列出了下列注意事项,一起来看看吧!

(1)选择舒适轻松的旅行目的地

对老年人来说,旅行目的地应选择气候温和舒适、游玩起来不费力的地方。

夏季炎热,最好选择避暑之地;冬天寒冷,则应选择气候温和的温暖之地。这样有助于避免老年性心脑血管系统疾病和呼吸系统疾病的意外发生。

此外,“少游山,多玩水”也是应该遵循的原则。因为,“游山”则免不了要登高涉险,老年人腿脚毕竟不如年轻人利索;而到古典园林、江南小镇里,去赏玩湖光水色,就能免去攀登之劳。

(2)确认健康状况再出行

老人在出行前应确认健康状况,最好做个体检,万一体检报告中的病症不适合外出旅行,那么就先取消出行计划,积极调养身体、就医治疗,待身体复原后再考虑外出游玩,千万不可勉强出游。

患有高血压、糖尿病、哮喘等慢性疾病的老年人,一定要带足自己日常需服用的治疗药,不可以因为外出而擅自停药。防晕车药、止泻药、通便药、感冒药、清凉油、消毒药水等常用医药物品,以及速效救心丸等急救类的药物,也应该备好携带。

(3)结伴出游,集体行动

老年人出游,最好是参加集体行动。如果子女实在无法陪同,那么就叫上几个老伙伴,结伴出游,乐趣多多,同时还能互相照应一下。旅行途中,也不要轻易独自行动。

(4)随身体份个人信息清单

老年人出行,最好准备一份清单,或者一张信息卡,在上面写好个人的基本情况,包括姓名、年龄、正在服用的药物、过敏史、简单病史、家庭住址、亲属或同伴的联系电话等,以便在发生紧急情况时,比如说不小心掉了队,又或者手机没电了,此时就可以得到身边人更快、更有效的帮助。

(5)注意饮食卫生

不食用未经煮熟的海产品和野味,不喝生水,并最好自备餐具和水杯。饮食要注意保持清淡,建议多吃新鲜水果蔬菜,同时保证摄入适量的蛋白质;多吃蒜,少喝酒;多喝含盐饮料,以补充体内水分、盐分的流失。

(6)谨慎购物,随身携带少量现金

老年人出行最好少购物,一方面减少被骗的机会,另一方面也能减轻旅途负担。在外旅游期间,要做到不轻信陌生人,不接受别人的赠送或是其他轻易得到的东西。

身上可以携带少量的现金,来解决吃饭、住宿等问题,建议还不会使用银行卡消费的老年人,去学会如何刷卡和使用手机支付。