

回归初心，来一场舒畅的旅行

又是一年重阳节临近，随着人口老龄化加深，“银发族”已成为旅游主力军。数据显示，我国超八成中老年人有旅游意愿。如果身体条件和经济条件允许，81.2%的中老年受访者表示有旅游意愿，明确表示不愿意旅游的受访者不足一成。

1 旅行，发现生活的真善美

常常会看到有人提出这样的问题：旅行的意义是什么？好像没有答案。旅行，就是向内求索，向外链接。又好像，这就是标准的答案。

世界那么大，美景那么多，旅行的路上，那些壮观的地质地貌，那些罕见的生物，那些平时难以触及的世界，都将带给我们无与伦比的享受。

旅途上的每一天，都是未知的；旅途上的每一处风景，都是崭新的。旅行，让你像孩童般再一次对这个世界充满好奇。

旅行到底有什么意义，可能没有人能说的明白，因为旅行并不能马上改变什么。但是旅行路上的每一次出发、经历，都会教会你一些东西，旅行是为了让我们在路上遇到更好的自己，通过旅行去寻找人生的答案，发现生活的真善美。

2 老年人旅游 好处实在太多

10月12日，由山东省老年国



际旅行社组织的“粉黛花海 唐风汉韵”手机摄影研学活动成功举行，既能玩又能学，让这群老人收获满满。

过去，一谈起旅游，就认为是年轻人的事，其实老年人在身体吃得消和经济条件许可的情况下，更应该享受一下旅游所带来的快乐。

在旅游中，中老年人可以欣赏到壮丽的山川湖海、神秘的森林和沙漠、美丽的草原和湿地等，从而感受到大自然的美妙和神奇。同时，旅游还可以让中老年人了解不同地区的文化和风俗，从而更好地理解和尊重不同的文化和价值观。这种文化交流可以让中老年人感受到世界的多样性和美好，从而增强他们的包容和理解能力。

此外，旅游还可以让中老年人结交新朋友，从而拓展社交圈。在旅游中，中老年人可以遇到来自不同地区、不同背景的人，从而建立新的友谊。这种友谊可以让中老年人感受到更多的关爱和支持，从而更好地享受生活。

3 让旅游变得更加纯粹

然而，当今很多旅游，已经偏离了旅游的味道，尤其是一些标榜着低价游的旅行团，极具诱惑，但一上大巴，便“上了贼船”。强迫旅游购物、另外收取费用、承诺的景点不符等比比皆是。

让游客觉得物有所值，甚至超值，消费者才会有更好的体验，不能让游客不但没有惊喜，反而有了惊吓，旅游一圈，不但没有解除压力，反倒更加窝心，这样的旅游，让游客再也找不回来玩的初心。

为了更好的服务于老年生活报读者和新老客户，由山东省老年国际旅行社特别推出的“老旅会员制”招募活动即将启动，“让旅游更正经，就是让旅游更纯粹，旅游承诺和服务要一致，不能让游客出其不意地感到‘被坑’，这就是我们推出会员制的初衷。”旅行社相关负责人表示，希望能有更多老年朋友加入其中，真正享受旅游带来的新鲜和快乐。

许瑶

旅游资讯

青岛上榜

“2023夜间经济新锐十城”

记者从青岛市文化和旅游局获悉，日前在海南三亚市举办的“2023中国夜间经济论坛”上，中国旅游研究院发布了“2023夜间经济新锐十城”，青岛等10个城市上榜。

中国夜间经济论坛是全国夜游经济领域交流与合作的重要平台，本次论坛以“业态培育 产品研发”为主题，旨在探索新时代背景下夜游产业高质量发展路径，释放夜间经济新活力。中国旅游研究院依托该院2023中国夜间经济专项研究，发布了“2023夜间经济新锐十城”，青岛、福州、南京、深圳、武汉、洛阳、三亚、长沙、成都、扬州上榜。

近年来，夜经济已经成为青岛拉动消费、促进文旅发展的重要推动力。夜晚的浮山湾人头攒动，青岛旅游集团开发运营的“海上夜游”航线成为节日“爆款”；老城区上街里、大鲍岛活动不断，夜晚的台东夜市成为年轻人的必打卡地。

就在近日，《青岛市促进文旅深度融合推动旅游业高质量发展若干措施》印发，明确进一步打造夜间文旅消费新场景，更为“夜青岛”增添活力和魅力。

下一步，青岛将加快补齐旅游演艺短板。支持旅游演艺、庭院演艺发展，加快推动打造独具青岛特色的旅游演艺IP，完善和丰富夜间文旅市场消费动能，让更多人拥抱魅力山海与现代都市交织的美好生活在。

本报记者

12306推出静音车厢

近日，铁路部门在京沪、京广、成渝高铁等部分复兴号动车组列车上设置了静音车厢。乘客可以通过铁路12306App购买静音车厢的车票，选择带有“静”字的二等座车票，并勾选“请优先为我分配静音车厢席位”的选项。系统会在有余票的情况下自动分配静音车厢车票。

购买了静音车厢车票的乘客需遵守“静音”约定，包括在车厢内保持安静、使用电子设备时佩戴耳机或关闭音源外功能、将手机调至静音或震动状态等。静音车厢的入口处贴有明显的“静音标识”，提醒乘客进入后要保持安静。

辛文

体检注意事项

细细看

掌握日常体检须知和注意事项，才能更好配合体检实施。

1. 做好体检的准备工作

如果要涉及化验、影像学检查等项目，体检前一天晚上8点之后就不要进食和剧烈运动；体检可安排在上午进行，且最好保持禁食、禁水；体检前三天尽量不要吃过于油腻、不易消化的食物，不要喝酒。

2. 规范接受体检

体格检查要按照一定顺利进行，以免出现重复和遗漏；很多项目的检查不能佩戴首饰和配饰，检查对象要配合医生工作的实施；检查过程保持心态放松，不要过度紧张等。

3. 体检的其他注意事项

女性尽量避开经期，尤其是妇科检查、尿常规检查等；如果是做腹部超声，要保持膀胱充盈，憋尿，如果是阴道超声，则不需要憋尿；前列腺检查也要保持膀胱充盈；空腹体检是可以喝水的，如肝胆B超、生化检查等都要求空腹检查，检查前2—3个小时可以少量喝水。

4. 体检后须知。日常体检报告一般当天就可以出来，如果结果显示没有问题，后续要继续保持良好的生活习惯，并定期体检；如果检查结果显示健康状况有问题，则需要听从医生的建议，进行其他一些项目检查，及时规范就医。

崔艳玲

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 66988553 55715169

尼泊尔小旅行地

11月2/9/16/23/30日

5980元起

博达哈大佛塔、加德满都、奇特旺国家森林公园、塔奴民族歌舞、大象饲养中心参观、博卡拉、大卫瀑布、费娃湖、世界和平塔、斯旺那布庙、巴德岗杜巴广场、泰米尔街...

世界文化遗产：加德满都谷地、博达哈大佛塔、巴德岗老皇宫
亚洲瑞士：博卡拉户外运动的天堂，逛街淘宝发呆的集中地
世界自然遗产：奇特旺国家公园乘坐独木舟进原始森林，零距离体验自然生态的神奇，观看雪山日出，体会圣洁的雪山

九月初九重阳节，登高望远悦心目，跟我一起去旅行。山东省老年国旅邀请您10月25日

下午14点来青岛市市北区延安三路186-1(爱心大姐一楼)一起感受尼泊尔文化，手工制作菩提手串活动以及旅游线路分享，凡到店者均有精美礼品赠送，成功报名立减99元。

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询