

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 and 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,让游客再也找不回出来玩的初心。

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。

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

老伙计,辛苦啦!

有篇小学课文《我应该感到自豪才对》,教了几个轮回。课文以童话的形式介绍了骆驼能适应沙漠生活的三大特点:双层睫毛、驼峰以及又大又厚的脚掌。

这次去甘肃,终于和骆驼有了亲密接触。不但仔细观察了骆驼的“三大法宝”,还摸了骆驼,骑了骆驼。

我骑的是一匹老骆驼,骆驼被训练得乖巧听话。只要负责的小伙一个手势,一声低喝,骆驼就温柔地趴在了沙堆上。于是我们坐上驼背,两脚踩在踏凳里,双手扶住身前

的把手。

出发了,骆驼缓缓地迈开步子,一顿一顿的。开始还是蛮紧张的,我努力放松自己,调整自己,尽可能和骆驼“共振”,不久就适应了。

坐在骆驼上的感觉真好啊!阳光正暖,秋意正凉,骑在骆驼背上,一步一顿穿行在沙漠中。抬头远眺,视野开阔,有一种高瞻远瞩之感。沙漠柔美的线条,驼队逶迤的身影尽收眼底。

当驼队爬到一个相对高点往回走时,阳光正背对着我们——驼队

的影子清晰地投在沙漠上。那个头戴渔夫帽,身背双肩包,坐在骆驼背上的自己的影子好潇洒,不免暗暗得意。恍惚间有了一种穿越感,在叮当的驼铃声中,我们正向着辉煌的丝绸之路进发。

不知不觉间,骆驼之旅结束了。到达终点时,我骑的骆驼还出了点小状况。小伙指挥骆驼趴下时,老骆驼筋疲力竭,前腿趴下时后腿一个趔趄,把我甩了下去。幸亏我双手还紧紧握着扶手,因此,屁股着地时没有很疼。

我望着骆驼长有双层睫毛的大眼睛,它似乎在自责呢。没事,老伙计,辛苦啦!

王龙芳

青島报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社 电话:66988549 66988553 55715169

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

11月2/9/16/23/30日
5980元起

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点来青島市市北区延安三路186-1(爱心大姐一楼)一起感受尼泊尔文化, 手工制作普
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:青島市市北区延安三路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

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