

# 旅游+养老:银龄生活新方式

单身老人将跟团游当作“流动的家”



## 不会做饭、喜欢游玩 “跟团游”一招全解决

从教师岗位退下来的刘先生,身体健康,经济富足。这也是他成为“旅游达人”必不可少的两个条件。走不动的,经济条件差的,都无法选择“旅游养老”。年轻时,刘先生就喜欢旅游,那时他只是“零打碎敲”地出去玩。退休后,他和老伴制定了一个旅游计划:60-70岁以国外游为主,70岁后以国内游为主,“那时,我们一年大约出去旅行四五次,每次10天左右。考虑到年龄和身体原因,我们选择先国外后国内。”

因为有老伴的陪伴与照顾,无论是居家养老,还是旅游养老,刘先生都过得相当惬意。然而计划实施到第五年,因老伴生病就中断了。两年后老伴去世。处理完了老伴的后事,又赶上疫情,刘先生只得“憋”在家

里。那段时期,是他最难捱的时候。因为不会做饭,他每天就去餐馆买着吃,遇到封控,就只能靠子女提前从网上买好了食材,自己凑合着做。疫情过后,刘先生立马重启了他的“旅游养老”计划,“对我这样不会做饭、喜欢游玩的人来说,‘跟团游’一招全解决了。”

2023年,刘先生已跟团旅游了六次。上个月,他刚从海南回来。随着气温不断走低,他打算在青岛猫冬,明年开春继续“跟团游”。“这样的养老方式太好了,既锻炼了身体,又开拓了视野,还省去了各种烦心事。”

## 旅游搭子, 旅游养老的同路人

75岁的马叔和74岁的邓叔均是山东省老年国际旅行社的“常旅客”。由于老伴在家帮女儿看孩子,无法抽身,马叔每次都是独自一人报

团旅游。邓叔则是一位单身老人。丧偶多年的他,也一直是自己一个人旅游。一次,两人同时报名去桂林,导游在安排住宿时需要拼房间,马叔和邓叔便自然而然成了一对“旅游搭子”。从桂林回来,两位老人就从陌生人变成了好朋友。在后来的多次旅行中,两人都会“结伴出行”。对邓叔而言,虽是单身一人,但因为有了马叔这位“驴友”相伴,他的晚年生活并不孤单。“只要我能走得动,我就不会停止旅游。”电话里,邓叔告诉记者,多年来,他早已习惯了“旅游养老”,且越玩越上瘾,越玩精神越好。

## 旅游,从偶尔去见世面, 到成为一种养老方式

只要有单身老年人参团,导游就会格外关照——到了景点帮拍照,入住酒店帮拼房,旅途当中常问安。为了保障所有团队成员旅行的安全,导

游还会特别关照“没有同伴,年龄又大”的单身老人。“吃住行都能得到很好的照顾,这比自己在家养老强多了。”刘先生分析道。

单身老人跟团游,不仅化解了孤独寂寞,更是借机在旅游的这几天里给自己打开了一个全新的社交圈子。“所谓的旅游,不单单是看美景,其实还是一个交流的机会。可以看到形形色色,来自不同行业的老年人的生活。出行,不仅仅是旅游目的地的吸引,而且有这么一个团队,一直跟随在身边,随时随地为你服务。这让家人很安心。”山东省老年国际旅行社负责人于静告诉记者,许多单身老人最初只是偶尔出去见见世面,到后来就成了“驴友”,旅游已经成为他们生活中不可或缺的养老方式。(图为山东省老年国际旅行社近日组织的中老年人手机摄影研学游活动。)

记者 王丽洁

在精致的邮轮上环游世界。这种航线的航行时间大多在50天以上。

例如,美国荷美邮轮公司就提供了一个为期71天的环非洲航线,途经21个国家的25个港口,还有为期127天的环球航线,途经30个国家,61个港口。

虽然很少有邮轮公司专门为退休人士提供服务,但一些专业经纪人渐渐意识到目前老龄化的人口结构有利可图。

# 辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

## 辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

**活动要求:**为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442  
鲁食健广审(文)第240525-01062号  
本品不能代替药物

青岛乐康  
中医老年病医院

静脉曲张  
专科门诊

电话:159-5421-3339

地址:青岛市南仙居路10号

鲁中医广【2023】第0222-003-3702号