

## 康养旅居,老年人专属的“自由行”



脱去一身臃肿的冬装,在冬日暖阳下一片欢愉。近年来,随着人们生活水平的提高,“候鸟式”康养旅居在老年人群中悄然兴起。冬天,飞往温暖的南方城市躲避严寒;夏季,清凉的避暑胜地则是他们旅游度假的首选……当来自五湖四海的朋友,一起吃喝、一起玩乐,分享彼此故事的他们,也似乎找到了充满温暖与关爱的心灵居所。

### 康养旅居 银龄生活新方式

什么是康养旅居?康养旅居是一种集居住、旅游、休闲、度假、疗养为一体的全新生活方式。在不同的季节,去不同的地方居住和旅游,欣赏不一样的风景,了解不同的民族风情,感受不同的生活文化,体验不一样的人生。

山东省老年国旅工作人员介绍,康养旅居作为一种生活方式,也称为候鸟式养老,不同于一般旅游的“上车睡觉下车拍照”,它是一种注重生活品质和新鲜感受的健康旅游式慢生活养老方式。“选择一个合适的目的地,待上十天半个月,有充足的时间去体验当地别样生活,品尝当地特色美食,观赏当地特色风景,了解当地的人文风情。”

工作人员表示,随着物质生活水平的提高,老年人

也希望能够出去走走,感受没有体验过的不同地域的风情,而单纯的旅游则难以满足需求。“在这种情况下,康养旅居是必然趋势,旅居的出行方式可以让中老年人更有效地放松身心,更有利于身体健康。”

### 去海南 体会“远方和诗”的快乐

刚刚过去的元旦假期,海南旅游市场热力十足,当北方一片冰天雪地时,温暖如春的海南岛迎来了冬日旅游旺季。

作为冬季最适合康养旅居的活动之一,“海南康养之旅”成为山东省老年国旅“乐居”主打板块。不管是三亚康养旅居基地,还是博鳌基地,都与海为邻、绿树成荫、气候宜人,是真正的“天然负氧离子疗养馆”,博鳌基地内还配备专业医院提供健康保障,系统且完善的健康服务,

可满足日常医疗需求,让您拥有健康的生活方式。“这几种旅居产品涵盖了10天9晚、15天14晚、30天29晚等多种套餐,可满足老年人不同的需求。”老年国旅工作人员介绍。

不仅如此,闲暇之余还可报名登上祥龙岛号,去海南最美丽的名片一西沙看一看。“醒来睁眼就是一望无垠的深蓝海洋,吹着海风,听着海浪,当船航行到西沙时借着落日余晖,坐在甲板上,看见的是落日下的西沙晚霞,映红了整片天空。”据老年国旅工作人员介绍,西沙玻璃海、珊瑚礁、粉沙滩……还可以在岛上体验渔民的原生态生活。

“我们希望为老年人打造惬意的度假时光,让他们体会‘远方和诗’的快乐和意境,让旅居更有温度。”老年国旅相关负责人表示。

记者 许瑶

### 游侠传

## 攀登三峡之巅

游览奉节白帝城后,想换个角度欣赏瞿塘峡景区之美,于是乘索道攀登三峡之巅观光。

三峡之巅最高处海拔1388米,是长江三峡物理形态的最高处、景观形态的最美处。登临此地,云雾缭绕,彩霞弥漫;放眼望去,群山连绵,峰峦叠嶂;凌空俯瞰,玉带长江,蜿蜒飘动。踏上玻璃栈道,感受“会当凌绝顶,一览众山小”的绝世意境,一幅“悬、险、惊、奇”交错的山水画卷尽收眼底。

来到山顶广场,在广场一侧的长廊下,打量“一览众山小”的奇观。浑黄的长江在群山中蜿蜒,白云飘在青山上面,这锦绣河山,如此豁达壮观。

首先映入眼帘的是一面夔神巨鼓,绕过夔神鼓向右前方行进,一座凌驾于山涧之上的带有古筝造型的夔乐桥出现在面前。走过微微颤动的桥面,沿着依山势修建的阶梯行进几百步,乐正后夔音乐广场就出现在面前。入口处立着一个朱红色的仿古牌坊,其上镌刻着“乐正后夔”

四个篆文。

广场上有一尊白石雕塑的后夔石像。辞别后夔,穿过夔字门,我们沿着山脊小径一路前行。小路尽头是个观景台,观景台旁有余秋雨题写的“三峡之巅”石碑,镌刻精致。

迎龙台,位立脊梁岩口,是长江三峡的至高点。登台俯视,好山好水气势磅礴,高峡平湖映入眼帘平台一左一右,簇拥着一处高高在上的瞭望悠悠台。我被那如歌风光吸引,不顾恐高症的阻挡,站在透明的平台上,与这青山激情拥抱。

三峡之巅,红枫、黄桷、槭树、乌桕、榉树、银杏、三角枫等错落交织,红色、黄色、绿色将此处装扮得秋韵十足。蓝天、白云、红叶、碧水、险峰,优美动人的旋律,构成独一无二的画卷。

很幸运,今天我登上了奉节三峡之巅,欣赏到雅乐与白云齐飞、长江共长天同舞的绝伦风景,回味无穷,将终生难忘。 瞿光唐

### 养生健康

## 预防老年性肺炎 试试中医方

随着人口老龄化加剧,老年性肺炎的防治成为社会关注的热点。中医在防治老年性肺炎方面具有丰富经验。

## 加味玉屏 风散

其主要成分包括黄芪6g、白术6g、防风3g、芦根6g、白茅根6g、生甘草3g。每日1剂,代茶饮,或2剂同煎,水煎取药汁200ml,分早晚2次服用,连服3~5剂。使用前应咨询医生。

## 小续命汤

这是一种具有祛风散寒、温中化痰作用的中药汤剂,对于老年性肺炎的预防和治疗具有很好的效果。该汤剂主要成分包括麻黄、桂心、杏仁、甘草、人参等,能够有效增强老年人的免疫力,缓解外感症状,预防肺炎的发生。使用前应咨询医生。

## 艾灸

取肺俞、风府、大椎、合谷、天突、膻中、神阙、足三里等穴,每日灸2次,每次30分钟,以上穴位循环灸,可以起到温通经络、散寒驱邪的作用,有效预防老年性肺炎的发生,在此项操作过程中一定要注意防止烫伤及用火安全。

## 中药足浴

取花椒、艾叶、葱白、生姜、盐等适量,加入适量水烧开,待水温降至适宜温度后泡脚,以身体微微出汗为宜,每次20~30分钟,可增强机体免疫力,助睡眠促健康。刘玉翠

青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓)

電話:55715169 66988553

奇特旺森林公園、塔奴民族歌舞、大象飼養中心、塔奴族村莊、  
納加闊特、大衛瀑布、世界和平塔、費娃湖、博卡拉、  
斯瓦揚布納特寺、杜巴廣場、博達哈大佛塔雙飛8日

★ 優先航空: 喜馬拉雅航空  
直飛加德滿都

★ 舒適住宿: 優選四星酒店

★ 特別體驗: 特別體驗塔努民族歌舞、  
品嚐古城手工老酸奶

6380元起

2月1/4/6/8/11日

迎新春邀您一起看世界

◆ 重慶-天生三橋、仙女山國家森林公園、蚩尤九黎城、烏江畫廊、紅岩村、磁器口、李子壩、魁星樓、解放碑步行街、洪崖洞雙飛5日  
.....2月9/10/11/12/13日 4980元

◆ 貴州-黃果樹景區、青岩古鎮、大小七孔、西江千戶苗寨雙飛5日真純玩  
購物 高山流水長桌宴 苗族高山流水敬酒禮;西江景區苗寨客棧  
.....1月17/21/26日 4080元

◆ 廈門-鼓浪嶼、琴島旅拍、鸞島黃金海岸、沙坡尾、南靖清水謠、和貴樓雙飛5日無購物 特別贈送老別墅下午茶;4晚廈門市內酒店 連住不挪窩  
.....2月6/8日 3880元

◆ 河南-關林、白馬寺、龍門石窟、少林寺、開封廟會、包公祠雙高4日  
.....2月11/12/13日 2980元

◆ 望仙谷-夜游望仙谷、尋仙路、三疊水、白鶴崖、九牛大峽谷、玉帝瀑布、嶺頭山、畚族篝火晚會、十里瑤灣、梯田花海小鎮-篁嶺、天街景區、卧雲橋、壘心橋、漳村板覽橋雙動4日  
.....2月10/11/12日 2880元

◆ 恩施-襄陽小北門、三峽車溪、土司府、織錦館、煙草館、擺手台、皮影戲館、土家山寨、水車博物館、屈原故里、神女溪、翟塘峽、恩施女兒城、梭布垭石林、恩施地心谷景區、9D玻璃懸索橋、嫫祖風景區、三峽大壩雙卧8日享泰豪華游輪 江景標間或陽台標間  
.....2月11/12/13日 2599元

◆ 浙江-七里山塘、林坑古村、雁蕩山、神仙居、橫店、平江路雙動5日  
.....2月11/14/19日 1780元

泰國-大皇宮+玉佛寺、水門寺大佛、鄭王廟、火車夜市、暹羅爽泰莊園、雙島出海、神廟寺、網紅夜市雙飛6日  
青島直飛 青島獨立成團 泰國免簽;網評五鑽芭提雅度假酒店尊享入住;橋德夜市 正宗泰式晚餐 大頭蝦海鮮BBQ無限自助餐  
1月28/31日 2月4/5/7日 6280元起

德法意瑞典-協和廣場、凱旋門、埃菲爾鐵塔、盧浮宮、塞納河游船、琉森、因特拉肯、何維克街、新天鵝堡、高天鵝堡、黃金屋頂、威尼斯、比薩斜塔、君主廣場、聖母之花大教堂、斗兽场外景、古羅馬市集廢墟、君士坦丁凱旋門12日  
全程入住標準三星至四星酒店  
1月29日 2月19/26日 7999元起

英國-約克大教堂、康斯坦丁大帝座像、愛丁堡城堡、王子大街、唐人街、老特拉福德球場、莎士比亞故居、牛津大學、基督教堂學院、大英博物館、大本鐘、倫敦眼、英國國會、西敏寺教堂、倫敦塔9日  
全程BOOKING四星酒店;鄭州南航直飛倫敦;  
全程無購物 含簽證 武漢鼠指標  
2月20日 10199元起

北歐四國-斯德哥爾摩市政廳、國王花園、斯德哥爾摩皇宮、聖尼古拉教堂、諾貝爾博物館、愛沙尼亞塔林、圖爾庫城堡、芬蘭堡、馬斯彭斯大教堂、赫爾辛基大教堂、赫爾辛基大學、赫爾辛基之眼、南碼頭露天市場、岩石教堂、西貝柳斯公園、Oodi圖書館、Amos Rex美術館、瓦薩沉船博物館、皇后島、斯德哥爾摩游船、維納恩湖區、維格蘭雕塑公園、奧斯陸市政廳、奧斯陸大皇宮、奧斯陸歌劇院、古斯塔夫阿道夫廣場、哥德堡歌劇院、小美人魚雕像、古菲昂噴泉、安徒生銅像、新港碼頭街、哈姆雷特城堡、玫瑰宮、歐登塞和安徒生博物館12日  
雙城直飛 贈送聯運 全程當地四星級酒店 郵輪全面升級雙人外艙  
2月14日 18800元

土耳其-聖索菲亞大教堂、賽馬場、藍色清真寺參觀、杜柏奇老皇宮、國父陵、格萊美露天博物館、鴿子谷、地下城卡伊馬克勒、精靈煙囪、烏其薩天然奇石景觀、陶瓷店、梅夫拉那紀念館、阿斯潘多思圓形劇場、棉花堡、以弗所、特洛伊遺迹、博斯布魯斯海峽10日  
北京直飛伊斯坦布爾;伊斯坦布爾升級烤肉大餐  
2月1日 3月14日 6999元起

另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話諮詢