

# 开着房车游西藏、骑摩托游新疆、做足攻略自由行……做个『游』趣的老人,什么时候都不晚

开着房车游西藏、骑摩托游新疆、做足攻略自由行……

……



扫码倾听  
本版有声新闻



扫码加入  
早报银龄俱乐部



◀陈海宁和  
队友们正驾车在  
西藏旅游。

▼陈海宁驾  
驶的房车。



对于有着大把时间的退休族来说,旅游是生活的重要组成部分,“银发族”已经成为旅游市场的主力军。骑着摩托游新疆、开着房车游西藏、做攻略自由行……每天像度假一样生活,不管年龄几何,脸上都会有七八点钟的阳光,活出“轻龄”状态的人,老爸老妈们变身“旅游达人”,他们的生活状态令人羡慕。

房车达人

## 喜欢带着“家”去旅游

“没有什么能够阻挡,你对自由的向往,天马行空的生涯,你的心了无牵挂……”3月26日早晨,陈海宁驾驶着他的房车,行驶在去往西藏林芝的路上。车里播放着歌手许巍演唱的《蓝莲花》,陈海宁跟着哼唱着,歌词正如他的心情一样自由而奔放。陈海宁告诉记者,他之前自驾去过西藏,这次和朋友一起开房车进藏还是第一次,“我一直梦想着能开着房车到西藏旅游,把房车开到西藏最北的雪山下,晚上看着星空,住在车里,和大自然融为一体,那情景真是太美了。”陈海宁是3月16日从青岛出发开始自驾游的,这次和他一起西藏旅游的4位青岛朋友年龄都在60岁以上,“我们这次西藏行先是开车到成都,和那里的自驾车队会合后向西藏出发,12天的行程,还将去林芝看桃花。”“现在这里的晚上室外温度在零度以下,房车里面能达到25度,非常暖和。”陈海宁说,他新买的房车长有6米,宽2.3米,车里的生活设施很齐全,房车上配有太阳能发电,水电都可以自给自足。

“车上随时可以上厕所,可以烧水喝茶,还可以做饭,累了就在车里睡上一觉,真是太方



杨雨村喜欢骑摩托车旅行。

旅游达人

## 做旅游攻略让年轻人羡慕

今年69岁的徐燕退休生活可谓丰富多彩,她报名了摄影班、后期制作班、太极拳班。在她看来既要读万卷书,更要行万里路。“我很喜欢看书,以前就是个书呆子,我读了很多书。退休后我决定和老公一起出去旅游,开阔眼界,增长见识,我已经去了20多个国家,包括冰岛、古巴、墨西哥这些国家我都去过。”徐燕说,因为喜欢旅游,她一开始报名了摄影班,想把沿途的美景通过摄影记录下来。后来,老公也迷上了摄影,她就又报名了后期制作班,这样老公负责拍摄,她负责照片的后期制作,在照片上编辑文字、调整色彩对比度,这些都是徐燕自己来操作。她还经常把自己的照片制作成美篇发给亲戚朋友。

徐燕告诉记者讲述了一次旅游经历,“刚退休的时候我和老伴去泰国普吉岛自由行,出发之前我做足了旅游攻略,当地有什么好吃的,好玩的,该买什么纪念品,我都做到了心中有数。在玩潜水的时候,很多年轻人不敢玩,我第一个跳下水,我的年龄最大,看到我玩得这么嗨,大家也都纷纷参与其中。很多年轻人玩得比较盲目,我就建议大家该去哪玩,该乘坐什么交通工具,租车的费用是多少钱,哪里有集市,去哪里风景最好看,该买哪里的纪念品,后来,好几对年轻人都主动跟我说:‘阿姨我跟着你一起玩吧’。”徐燕笑着说。

在陈海宁看来,自驾游已经成为一种旅游趋势,接下来再升级的话就是房车旅行,有的房车公司还可以提供“管家司机”服务,游客在房车上可以打牌、看电视、喝茶,比坐在私家车里要舒服许多。“我们途中曾遇到一位江西的小伙子,他骑自行车进西藏,已经骑了半年多时间,一边骑行一边做直播,我们这个年纪看到现在的年轻人对生活认真的态度,很让我们敬佩。”陈海宁说。

在陈海宁看来,自驾游已经成为一种旅游趋势,接下来再升级的话就是房车旅行,有的房车公司还可以提供“管家司机”服务,游客在房车上可以打牌、看电视、喝茶,比坐在私家车里要舒服许多。“我们途中曾遇到一位江西的小伙子,他骑自行车进西藏,已经骑了半年多时间,一边骑行一边做直播,我们这个年纪看到现在的年轻人对生活认真的态度,很让我们敬佩。”陈海宁说。

“摩旅”达人

## 带着老伴去看最美风景

今年67岁的杨雨村的网名叫“自由人”,这个网名和他的性格比较贴切。喜欢运动的他,更喜欢驾驶摩托车在公路上驰骋的感觉,他说这是“人车合一”。杨雨村有两辆摩托车,其中一辆是三轮摩托,很多次,他都是载着老伴一起“摩旅”,他们一起去过青藏线,至今已经游遍了大半个中国。在他看来,没有去不了的车,只有去不了的人,他曾经在去西藏的路上碰到过一位和他年龄相仿的骑友,骑着一辆小排量的摩托车,自带帐篷一路前行。“我今年五月份打算骑行新疆,来回要一个半月的时间。我去年就骑行去了新疆,今年打算走另一条线,从西宁到格尔木,再到喀什,通过红其拉普再到伊利。沿途会经过一片无人区,到帕米尔高原海拔在4000米以上,对身体要求还是比较高的。”杨雨村对记者说。每次长途骑行,杨雨村带的装备都很简单,随车工具、防雨衣、防寒衣是他必带的“三大样”。

在杨雨村看来,不是什么人都能玩“摩旅”,“有钱不一定玩得了,想玩要有个好身体,要有胆识、有时间、有技术,还要能吃苦。有时候骑行过程中三四天不能刷牙洗澡,沿途出现的状况很考验人的意志和胆识。”去年6月份,杨雨村只身一人骑摩托车去西藏,前后花了41天。“对我来说不去西藏是个心病,去了之后更是种下了‘病根’,每年都想去。”杨雨村笑着说。“西藏对我来说有种莫名其妙的魅力,每次翻过一座雪山,都会看到一幅绝美的画面,风景就在骑行的路上。”杨雨村说。那次骑行西藏,川藏东线的“萨普神山”让他印象深刻,他打算找时间带着老伴一起故地重游。“每个地方都有不同的风景,骑行让我融入大自然中,我是想走随时就出发,随心所欲,旅游让我忘记了一切,忘了烦恼,也忘了自己的年龄,我感觉自己的身体状态,骑行到80岁应该没有问题。”杨雨村笑着说,他很喜欢“听风”的感觉。

◆观点

## 年老心莫老 争做“轻龄”人

随着人们生活水平的不断提高,银发族已经成为旅游的主力军,对老年人来说,旅游能调整心态,放松心情,同时还能增长知识,开阔视野,也能让自己融入社会,广交朋友。游玩在各地的山水间,饱览各处的名胜古迹、了解各地的风土人情,可以为老年人的生活增添新的乐趣,而且旅游对老年人身心具有良好的调节作用。科学的养生离不开劳逸结合,养生重在养心,养心即是养神。旅游有利于放松心情,愉悦身心,安定情绪。国家二级心理咨询师王倩认为,年龄增长和正常衰老是无法改变的自然规律,但是从心态上,老年人可以进行自我调整,找到匹配自己的生活方式、生活场景,把退休生活完善和革新。突破年龄的局限,通透生活。中老年朋友要以自己为生活的重心,把每一天都当度假一样生活,做一位有自己兴趣爱好的老年人。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛

图片由受访者提供