

世界那么大，坐上银发旅游列车，老年人也想去看一看。随着老年人消费能力的提高和消费观念的转变，如何充分满足老年群体需求，激发“银发经济”发展潜力，成为当前社会关注的热点之一。

今年年初，商务部等部门印发《关于增开银发旅游列车 促进服务消费发展的行动计划》，围绕增加银发旅游列车服务供给、强化适老化设施保障、提升银发旅游列车服务水平、优化银发旅游列车发展环境等4个方面，提出了12项重点任务，推动铁路和旅游融合发展，丰富旅游市场供给，增进老年人福祉。

今年以来，青岛已发出“齐鲁之星”银发旅游专列3趟车次。在每一次专属银发群体的赏花踏青之旅背后，一起来听听老年人的体验感受如何？

坐专列去旅行，老伙伴们快上车

铁轨之上流淌的不止春色 更有银发岁月的从容芳华



老年旅客在银发旅游专列感受互动文化体验。
山东中铁文旅供图



老年旅客乘坐银发旅游专列开启旅行。
山东中铁文旅供图

人物1

周原生 年龄:83岁 在旅行中感受祖国壮阔河山

3月16日14时12分，青岛今年首趟“齐鲁之星”银发旅游专列Y94次列车从城阳站驶出，载着670余名老年旅客开启为期14天的云贵赣赏花踏青之旅，今年83岁的周原生就是其中一员。

从2016年开始，周原生每年都会去外地游玩，北至黑龙江漠河，西至新疆喀什，南至海南海口，多年来，他走遍了国内大部分省份，一路赏山河美景，一路在大自然中享受愉快的老年生活。周原生告诉记者，退休以后，他萌生了想要去看祖国大好河山的想法，“我身体一直挺好的，工作时很忙碌，好不容易退休了，就想出去走走。”开始时，曾考虑过飞机、长途大巴车等旅游出行方式，但经过和家人商量后，最终还是认为坐火车是最佳方案。“火车上有软卧和硬卧，长时间坐下来也不累，对我们老年人来说，在车上也是一种休息，坐起来很舒适，而且在车上看看书之类的也很方便。”

每一次外出游玩，一般要花15天左右的时间，跟着旅游团坐火车出游，整个过程让周原生非常放心，感觉很舒适。“在火车上一路边玩边欣赏风景，每到一个城市，都会有当地的地接为我们安排游玩路线和酒店，玩起来很方便，没有什么多余的负担。”有着多年跟团旅游经验的周原生说道，在得知青岛今年开行“齐鲁之星”银发旅游专列后，他第一时间报名参加，“其实我之前也去过云南和贵州，但是这次听说整趟列车都是给我们老年人专门开设的，车上都是我们老年人，很想来体验一下。”

此次“齐鲁之星”银发旅游专列出发前，负责本次专列的山东中铁文旅发展集团提前根据老年人需求和出行特点，为老年人量身打造专属旅游线路。“比如有些景区有没有缆车、索道，都给老年人提前想到了，我们只需要跟着要求玩就行。”周原生说道，专列会在山东境内的潍坊、淄博、济南等站停靠，一趟专列多条线路可以选择，在车上大家可以互相交流认识，不仅拓宽了视野，也互相分享了人生体验。

“第一次坐专列出门玩，和之前相比，不仅安全性、舒适度等服务提升了，而且更加注重我们老年人文化出行需求，线

路安排上，每到一个景点都可以欣赏当地文化，了解当地历史故事，感受祖国源远流长的古老文明，让人备受感动和启发，回来后我还写了旅游游记，出门多走走看看，心态更好了。”周原生笑着说道，今年下半年有机会的话，他希望可以去青海游玩，感受当地的人文历史风光。

人物2

王传忠 年龄:68岁 把旅行快乐传递给身边人

“趁现在自己身体状态还不错，正是出去玩的好时候。以前在家里总是帮着照看孙辈，现在孩子慢慢长大了，我和老伴也可以多点时间放松游玩了。”今年68岁的王传忠是一位旅游爱好者，每年都会和老伴一起外出游玩，海南、新疆、湖南、广东、云南……每一次坐火车外出游览山河美景，都会串联多个省份，一趟游玩之旅尽享多元体验。

王传忠表示，脑海中印象最深刻的一次旅游体验是在新疆游玩时留下的，“当时我们玩了17天的时间，从北疆到南疆几乎都游遍了。”王传忠表示。当走到那拉提大草原时，蓝天如洗，白云飘逸，看着连绵起伏的山丘、平坦的草甸，身处广阔壮美的大自然中，不禁感叹自然的美妙与人的渺小，心中备受震撼。在赛里木湖，看着清澈的湖水在阳光下波光粼粼，与周边的雪山相互映衬，构成了一幅绝美的自然画卷。在神秘的喀纳斯湖，水色随天气变幻，让人亲身领略新疆如诗如画的自然风光。“我们还去了塔克拉玛干沙漠、喀什古城等地，都让人印象深刻，了解到当地多元丰富的文化底蕴。”

今年3月，在首趟“齐鲁之星”银发旅游专列云贵赣赏花踏青之旅中，也让王传忠收获满满。“和以前相比，这一次整列车都是我们老年人，整个旅行过程计划非常严密，从出发前到旅行中，导游都会提前1至2天下发通知，提醒我们各种注意事项，包括当地的天气情况，应该穿什么样的衣服，提醒带好药品，让我们非常安心和放心。”王传忠说：“这次玩得很开心，每到一个景点都各有特色，坐火车行驶在路上也可以看到很多风景。全程从上车到结束旅程，自己的卧铺位置都是固定的，行李住宿都很方便。回来以后，我还把旅游的快乐体验分享给了身边人，大家都表示想去体验一把。今年下半年我还想去东北看看，人多往外走走，心情也会好很多。”



周原生旅行打卡留念。

延伸

刘乃蕴 年龄:74岁 旅行让银发族“累并快乐着”

“好多年没有去外地旅游了，今年听说有银发旅游专列，我就拉着朋友一起去了，感觉非常不错！”今年74岁的刘乃蕴笑着告诉记者，出发前，她和家里人商量过，都觉得银发旅游专列比较适合老年人，所以就报了名。

在千户苗寨、玉龙雪山、黄果树瀑布的壮美中领略自然风光，在龙虎山、丽江古城的绮丽中探访人文风情，在苗家长桌宴品尝特色酸汤鱼，特别是在花开富贵宴、彝族风味餐、大理白族风味餐等美食中尽享祖国大好河山……在旅行的火车上，刘乃蕴和朋友一路畅谈一路欣赏美景，“对我们老年人来说，坐在火车上慢慢看一路风景，感觉挺不错的。”刘乃蕴表示，每次外出旅行，她最期待的就是欣赏壮阔的自然景观，这次旅行她最难忘的便是黄果树瀑布和昆明石林，“看到以后整个人感觉特别壮观和震撼，感叹大自然的鬼斧神工，真是太奇妙了！”每当看到美景时，刘乃蕴就和朋友互相拍照留念，一路游玩下来拍了上百张照片。“每到一处景点就会打卡留念，整个旅行线路安排得很全面，感觉很不错。”刘乃蕴说道，“因为这次去的景点比较多，所以带了三季的衣服，虽然有时候行李有点多可能会感到累，但是旅行过程都是很美好的，有一种‘累并快乐着’的感觉！”

刘乃蕴告诉记者，旅游回来后，她还把拍的旅行照片发给了身边的朋友，也激发了很多朋友想要外出旅行的心。“外出游玩不仅看了美景开阔了视野，品尝了当地美食，还收获了好心情，今年下半年我还想去厦门和西安走走，再来一趟短途旅行！”对于老年人外出旅游，刘乃蕴表示要时刻保护好个人健康，出发前准备感冒药等常用药品。



本版有声新闻
扫码倾听



扫码加入
早报银龄俱乐部