



中老年旅游指南

老爸老妈 快乐游

东敬 编



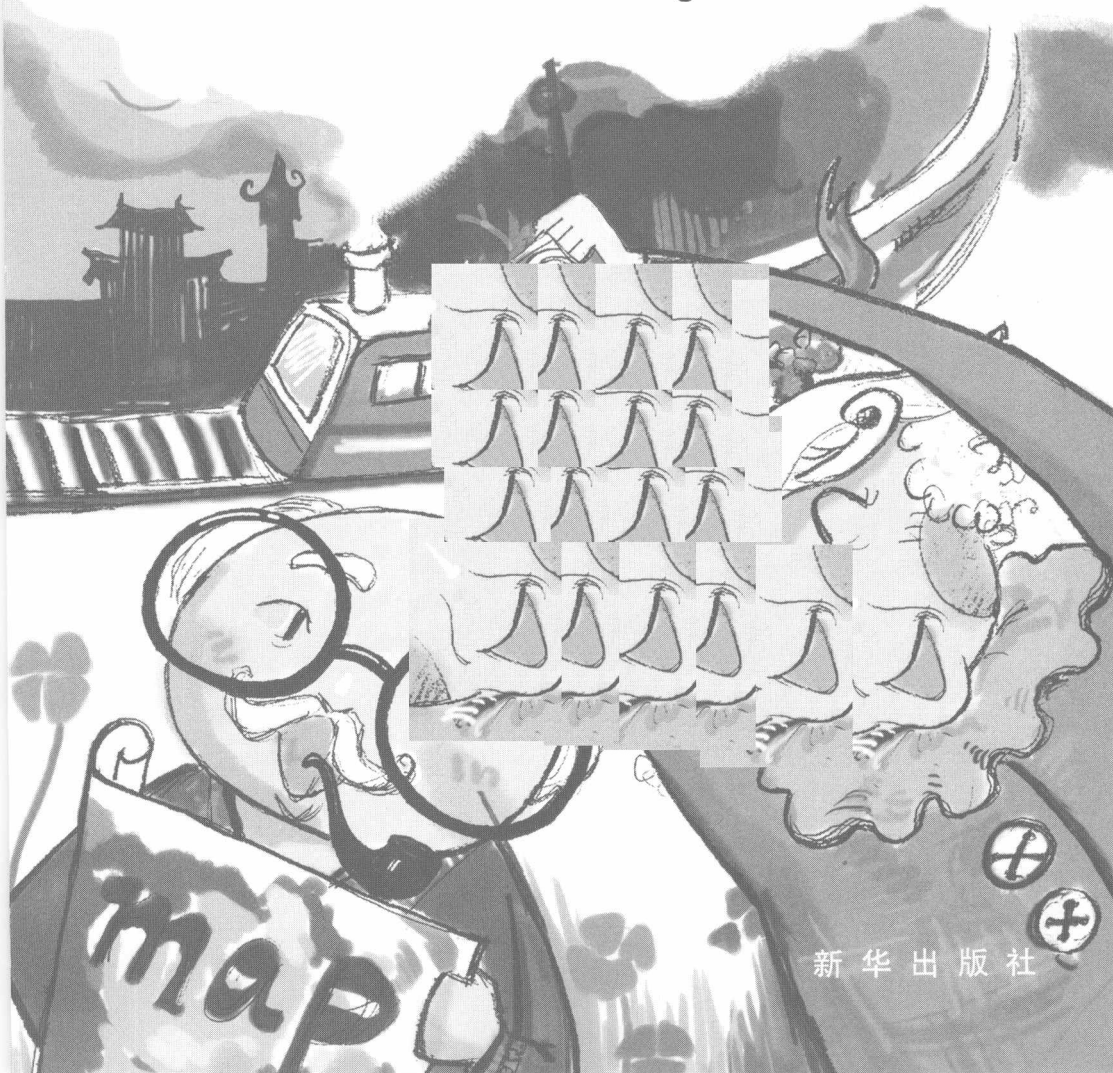
新华出版社



中老年旅游指南

老爸老妈 快乐游

东敬
编



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈快乐游: 中老年旅游指南 / 东敬编. —北京: 新华出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5011 - 9109 - 3

I. ①老… II. ①东… III. ①中年人—旅游—指南 ②老年人—旅游—指南
IV. ①G895 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 244716 号

老爸老妈快乐游: 中老年旅游指南

编 者: 东 敬

责任编辑: 张宏辉 郑建玲

封面设计: 冯 锴

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 北京汉书鸿图文化传播有限公司

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/20

印 张: 10.5

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 1 月第一版

印 次: 2010 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 9109 - 3

定 价: 25.00 元

温馨提示: 本社“新华版短信书友会”新书直订 发短信至: 13651277005

本社图书策划中心诚征品位畅销选题 发邮件至: xhchzx@163.com

购书热线: 010 - 63077122 中国新闻书店购书热线: 010 - 63072012

图书如有印装问题请与出版社联系调换: 010 - 63073969

目 录



第一章 老爸老妈：您准备好了吗 / 1

精心选择旅游路线，晒晒我们的足迹 / 2

旅行社，让我们找回集体的感觉 / 8

旅游行装，简约而不简单 / 17

检查身体，放心旅游 / 22

小药箱，大用途 / 25

预订酒店，预订休息的港湾 / 29

旅行交通工具：千里之行，始于足下 / 31

001

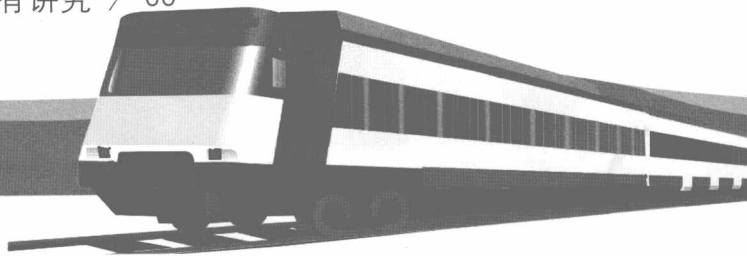
第二章 衣食住行全攻略：

旅游必备小常识 / 52

备好食品，快乐出发 / 53

“饮水思源” / 63

旅行穿衣有讲究 / 66



旅游住宿三部曲 / 77

警惕陷阱——防人之心不可无 / 81

好身体 好出行 / 86

第三章 急救措施小知识 / 96

晕机、晕船、晕车了怎么办 / 96

治疗腹泻小窍门 / 102

避免高温中暑的方法 / 107

运动性伤害的急救方法 / 114

被叮咬或蜇伤的急救方法 / 118

远离“旅游性腿脚肿” / 124

巧借按摩 恢复能量 / 127

健康游，有健康 / 132

温泉攻略“泉”在这里 / 144

登高赏枫秋节里 / 156

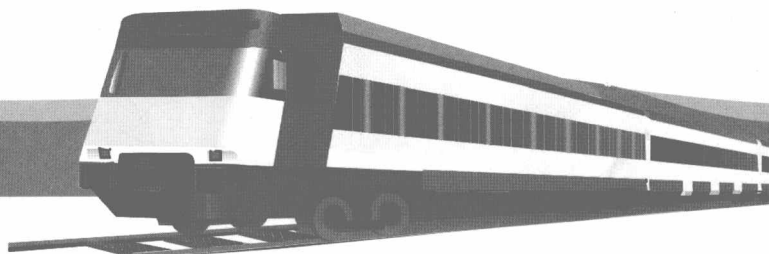
002 第四章 将快乐进行到底 / 171

我的旅游我做主 / 172

快乐心情 家人共享 / 177

用眼看世界 用心去旅行 / 190

制订新的旅游计划，将快乐进行到底 / 193



老爸老妈：您准备好了吗

旅游，作为一种全新的生活时尚方式，正走进普通人家。越来越多的人把旅游作为一种放松身心、开阔视野的生活方式。旅游，正在悄悄地改变普通人的生活。

如果说上世纪80年代，大学生旅游是当时的一种社会时尚，那么，90年代以后，中老年人旅游便逐渐成为一种新的社会时尚。而这一社会时尚的形成，自然与人们逐渐提升的生活水平有关，但也与当代中老年人对精神生活的热切追求相契合。

作为一种休闲娱乐和健身方式，老爸老妈旅游自有其优势，他们有的是休闲的时空条件，又有着用一生劳作换来的经济积累——这无疑是旅游必备的物质条件。对于那些参与旅游的老爸老妈而言，要跨过三道门槛：一是，从过于节俭的消费观的束缚中挣脱出来，在力所能及的范围内，信奉“以钱代步，以车代劳”的信条，以免在旅游中受劳累之苦；二是，从老式家族观念的羁绊中挣脱出来，宁可相信“儿孙自有儿孙福”，多鼓励后辈早日走上自立、自强、自重的人生道路；三是，把自己从其他不甚合理的休闲方式（如长时间围坐麻将桌、沉湎打牌赌博等）中摆脱出来，回到崇尚科学健康





的休闲方式（如亲近自然、适当运动等）中去。

老爸老妈在退休后，有了足够让自己支配的时间。然而，由于子女经常不在身边，中老年人的生活也难免孤独寂寞。虽然儿女也会在周末及假期来探望，但仍然不能抹去老爸老妈心灵上那种孤寂、失落的感觉。现代老人有一句口号就是：“走自己的路，让孩子们找自己的路玩去吧！”

旅游是一项“技术活”。在出发之前，老爸老妈要做好充分的准备，“旅游未动，准备先行”。以前，每当孩子们出去旅游的时候，老爸老妈总会在后面唠叨“注意安全”、“不要忘了带东西”之类。现在，退了休的老爸老妈反而成了儿女心目中的小孩子，每当老爸老妈出去旅游，做儿女的就会操心：“爸，记得带降压药”、“妈，钱和银行卡都带好了吗？”

精心选择旅游路线，晒晒我们的足迹

在选择旅游路线时，不仅要遵循一般的线路选择规律，更要考虑到老爸老妈的特殊情况。那么怎样选择合适的旅游路线，才能让老爸老妈游览到更多的景点，感知更丰富的信息，获得更大的收益，但又不至于太过紧张疲劳呢？下面的一些旅游线路选择建议，老爸老妈可以在旅游时参考，让每一次的旅游内容丰富、经济实惠、景点众多、劳逸结合，赢得一个安心舒适的旅游收获。

旅游之道，有张有弛

旅游不仅仅是一个放松心情、寄情山水的过程，

老年人旅游五注意



更是一项体力活，对体力的要求是很高的。每天的活动量很大，旅游活动的日程一般都安排得比较紧凑，每天早出晚归，有时晚上一些旅行社还会安排特别的娱乐活动，旅游时间将近12小时。仅仅是因为人在旅游中心情好、兴致高，累的感觉才不明显，但是体力消耗还是很大的。游览的节奏太缓慢也不合适，老爸老妈会觉得时





间没有充分利用，浪费了钱而又影响心情；节奏太紧凑也不行，每个景点都是浅尝辄止，游览不充分且容易出现各种事故。针对老爸老妈们的身体情况，线路的安排要节奏适宜，有紧有松，做到劳逸结合，在线路设计中，需要有意安排一点缓冲的游览过程。

线路顺序合理，尽量不走回头路

旅游的意义不局限于旅游景点上，沿线的景观也是观赏的对象。在游览过程中，如果走回头路，就意味着要在同一段线路上重复往返，相同的沿路景观，要再浏览一遍，也是一种时间和金钱的浪费。出发前可以取出地图，将几个旅游景点以线连接，最好不要画成来去一条路的直线型，为了增加新鲜感，可以做点攻略，这类图书和资料很多，把各景点路线设计成弧线或其他图案，最好把所有的景点串联成环行线路。这样，来回各有新路，有利于节省旅途时间。

发挥各旅游景点的功能

一条旅游线路上的若干景点各有不同的功能，而每个点的旅游功能又有不同的最佳时间。去北戴河、三亚这样的地方，江河湖海等天然水域的主要旅游功能是让旅游者游泳，发挥天然浴场游泳功能的最佳时间当然是在午后水温升高之后。因此，如果线路上有天然水域浴场之类的景点，在旅游时就应当尽量安排在下午，等气温升高了之后再去游泳或泡温泉。而去黄山、庐山这样的地方和登山类参与性的活动，由于运动量大，游人自身产热耗能多，最好安排在上午进行。因为经过一夜的休息，人们上午的体力较好，而且上午比较凉爽。

动静结合

旅游线路的选择，也要考虑到老爸老妈的体力。有的景点主要是通过乘船、乘缆车或坐下来观看各种表演等方式进行游览，人处于相对静止的状态中；而有些项目的游览则要全靠步行、划船、登山、滑雪、参与民族舞蹈等一些参与性较强的体验项目。游览这些景点，人基本上处于运动的状态中，所需付出的体能消耗较大。对于这两类景点，在进行线路设计时，应尽量使两者交错安排，以使老人们的体力既有积极的支出，又有休养恢复的时间。

爱心小贴士

老爸老妈出游计划“四步”走

老爸老妈根据身体、阅历等情况，参与旅游活动时最好做一个计划，在这里，我们为准备出发的您，提供出游计划“四步”走。

*出游计划第一步：季节决定旅游目的地

一般来讲，一年四季当中每个季节都有它的特色，不必拘泥于某个特定的季节出行，只不过每个景点都有它最适宜游览的季节。所以，如果您决定出游的话，什么季节都不用担心，只需要找到适合这个季节出游的目的地就可以了。

*出游计划第二步：了解旅游目的地

旅游是一项寻觅美、欣赏美、享受美的活动，出游前老爸老妈一定要对旅游目的地有一定的了解和认识。如果事先不掌握一定的知识，就只能看一





些表面的皮毛而不能了解其深厚的文化内涵。美丽的自然风光和独特的传统文化，是对老爸老妈吸引力最大的两类旅游产品。在出发前，需要通过各种媒介，尽可能对旅游目的地的情况作详尽的了解，并力求提前安排。

了解旅游目的地，不妨从以下几点入手：

最方便、最准确的做法无疑是到图书馆、书店、网络上查阅相关书籍和资料，相关资料可以随身携带，一边游览一边了解；另外，大部分旅行社都开设有旅游咨询服务业务，相关信息不妨向旅行社详细咨询。当然，如果想了解最真实的旅游情况，不妨向曾经在旅游目的地有亲身经历的亲朋好友了解，这无疑更准确、更客观。他们亲身经历的故事以及小建议，也会让你有许多额外的收获。

老爸老妈在了解旅游目的地时，应重点弄清这样几个问题：

△ 旅游目的地的概况，包括风景名胜的旅游价值如何，口碑怎样。在时间紧张的情况下，应当首先选择哪些旅游点，这些旅游点内部的游览线路、与风景名胜相关的神话传说、历史典故、民俗风情等。

△ 游览各个旅游点所需的时间，它们之间的相对位置、距离、交通线路、交通工具、路途时间以及大致费用等。

△ 目的地所在城市的基本情况，如对外交通、住宿情况、车站码头机场及其售票处的位置

黄金周出游：“逆向避热”有三招

错峰而动，合理安排行程
避开中午集中就餐的高峰，提早或延后就餐时间。就餐高峰时，景区内游客相对较少，可抓紧时间游览

错峰避暑，选择冷门景区
有些景点游客相对较少，但同样风景独特、自然清新，可让游客充分享受休闲度假乐趣

“逆向”三招，让你轻轻松松度过“黄金周”



等，当然也包括风土人情、饮食风味、气候和土特产。

*出游计划第三步：设计旅游线路

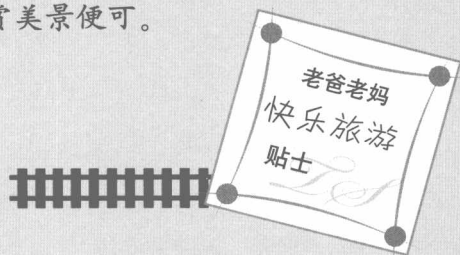
外出旅游，首先当然是确定旅游地点。难得有时间出游，所以线路的安排中，能多游览几个景点成为现代人出游最愿意选择的方式，旅游线路是旅游过程中的主线，如制定得适当，既省时，又能游览更多的地方。前面，我们也提到，要合理选择路线，不走回头路。另外，在选择路线时，一定要注意选择合适的交通工具。老爸老妈年纪大了，要注意少乘长途汽车，如果路程长，容易令人疲劳，减少游兴。应尽量乘火车，仔细查看所定的景点是否通火车。特别注意：线路的选择应根据自身情况而定；出游要注意选择住宿等生活条件、交通工具较好的线路，同时，特别注意时间安排不要太紧张、太累。





*出游计划第四步：选择合适的出游方式

时下，旅行方式多种多样，选择余地很大，老爸老妈在出发之前不妨做个比较。现在比较流行的旅行方式不外乎有潇洒的自助旅行、轻松的随团旅行、自在的自驾车旅行，当然，还有骑自行车旅游、徒步背包旅游、野营、探险考察等，但并不是所有这些出游方式都适宜老爸老妈参加，所以推荐老爸老妈出门旅行，还是选择一个合适的旅行社，毫无疑问，随团旅行最大的好处是省钱省心（特别是全包团），旅途中的吃喝拉撒几乎不用自己操心，只需要养好精神一路吃喝玩乐、欣赏美景便可。



旅行社，让我们找回集体的感觉

对一些老爸老妈来说，退休之后，最大的“心病”就是找不到那种集体的感觉，心理上会有波动，再加上儿女不在身边，难免有孤独寂寞的感觉。多项调查数据显示，忧郁症是危害老年人健康的最大隐患。曾经的集体感觉没有了，一个人在家里悠闲久了，寂寞感就会自动“送上门来”。

怎么样既能找到集体的感觉，又能放松身心，达到



强身健体的目的呢？随团旅游是一个很好的选择。随团旅游这种方式已逐渐被大多数中老年游客所接受，时下各地的“夕阳红”旅行社更是办得热火朝天。对老爸老妈来说，随团旅行的好处不仅是省钱省心，更可以在团体中找到集体的感觉。

选择旅行社有很多好处。首先就是方便。旅行社每个团队出发之前，就为本次行程的住宿、交通和游玩等方面做好了准备，让游客既无奔波之苦，又无排队买票之难，这为老爸老妈们解决了不少后顾之忧。随团旅游在费用方面一般比自助旅游要节省得多，因其在机票、酒店、用车及吃饭、门票等方面均属集体消费，而且当地有熟悉情况的地接社接待，费用几乎可压至最低。旅行社一般与各地旅游企业有业务往来，相互签有协议，享受优惠价，能为游客提供食、住、行、游、娱、购一条龙服务。因此，在同样标准食宿等条件下，随旅行社出游比单独旅游要便宜。

随团旅游也会让老爸老妈们增长知识。旅行社都会提供景点导游服务，游客可以通过导游的讲解学到很多知识。在导游的带领下，游客既能欣赏到美的景观，又能听到优美动人的故事。对老爸老妈们来说，听着导游细心的讲解，也是一种放松身心、愉悦精神的很好的方式。如果都是年龄差不多的团员，彼此之间也有许多话题可聊，有些人还结成新的朋友，可谓收获不少。不仅如此，对老爸老妈们来说，旅游安全是排在第一位的，旅游中首先要保证的是人身及财产安全。通过旅行社组团出外旅游，游客的人身和财物安全相对有保障。

旅行社：我要怎样选择你

对老人们来说，选择旅行社旅游是一种不错的方式。那么，怎样才能选择一个好的旅行社呢？首先，老爸老妈们要了解有关旅游行业的基本法规，具备关于旅行社方面的基本常识。目前，旅行社分为两类：国际旅行社和国内旅行社，前者可经营入境游、出境游、边境游、国内游、代办出入境手续；而后者只能经营国内游及与国内旅游相关的业务。所以外出旅游时，老爸老妈首先要弄清该旅行社的类别，而这一切都可向当地旅游质监部门咨询。

旅行社是一项特许经营行业，在选择旅行社时，要注意查看旅游部门颁发的旅行社业务经营许可证和工商部门颁发的营业执照。只有证、照齐全才是合法旅行社。现在市面上很多旅行社设立有门市部，合法的门市部都在明显处悬挂当地省市旅游局颁发的《登记证》。要清楚门市部只是旅行社的收客点，并不具备法人资格，在签订合同时应与其旅行社签订，收款收据也应加盖旅行社的财务章，而不是门市部的章。选择出境游时还要看旅行社是否是具备出境游经营资格的国际社。

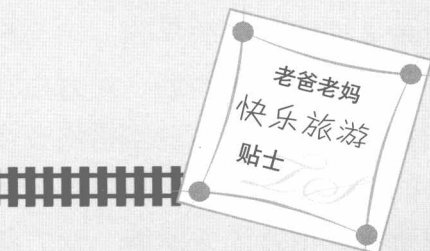
当前旅游市场的竞争很激烈，旅行社的利润率很低。老爸老妈报名时切不可简单地比较直观价格，而要仔细比较旅游线路价格构成的具体内容和标准。有的旅行社为了吸引游客，打出超低的价格，在游客到达目的地后，参观的均是无门票或门



消费者 应慎选旅行社

票较低的一般景点，而一些经典景点却没有包括进去，若要参观，还得处处掏钱。这样既浪费了时间，又影响了心情，还不如出行前便把这些经典景点包括在合同行程之中。近年来，旅游市场竞争趋于激烈，一些旅行社靠超低的价格吸引游客，甚至打出“零负团费”的招牌，即所

报团费价格显得无利可图，甚至亏本，而靠旅游过程中频繁“扎店”（即带团购物）获取高额回扣来弥补。参加这种旅游团，老爸老妈们得到的不是愉快的经历，而是无聊和伤心。因此建议老爸老妈在报名时一定要了解清楚行程的详细安排，问清购物的次数和具体地点，以免使自己的游览行程变成了购物游。另外，用车、用餐、住宿的标准与价格也是成正比的，因此，建议老爸老妈们理性看待旅行社的报价，制订合理的出游计划。





选择旅行社时的“小心眼”

合同对于一些年纪大点的人来说，可能比较陌生，但在选择旅行社时，老爸老妈千万别忘了签合同，不妨留点“小心眼”。目前大多数正规旅行社采用的是各省市旅游局统一印制的标准合同。合同分通用条款和专用条款，其中对旅游内容、费用、退团、转团、合同变更以及甲乙双方的权利义务都有明确规定。老爸老妈应仔细阅读合同的条款，对于一些容易引发纠纷的事项要在合同中明确约定，如：购物的地点和次数及时长、住宿的标准（招待所还是星级饭店，绝对不要相信“准×星”字样的旅店）、交通工具的标准（火车是快车还是慢车，汽车有无空调）、餐饮的标准（行程中含几顿正餐、几顿早餐等）以及小孩的费用（是否包含占床位和交通工具的座位）等等。

老爸老妈千万别忘了索取发票或收据。索取发票后要妥善保管好，日后一旦发生纠纷，可作为凭证。在遇到旅行社违约在先的情况下，老爸老妈切记不要将事态扩大化，而应该按法律法规办事，这样才能有效地维护自己的合法权益。以往黄金周中，都发生过一些因航班延误、火车晚点等原因，造成旅行团行程受阻，有些游客采取过激行为，拒绝登机或上车，恶意中断行程，现场索赔而引起的整个团队不得不滞留的问题，严重阻碍了黄金周期间秩序的平稳。因为根据我国相关法律的规定，当事人一方违约后，对方应当采取适当措施防止损失的扩大；没有采取适当措施致使损失扩大的，不得就扩大的损失要求赔偿。当事人因防止损失扩大而支出的合理费用，由违约方承担。双方都应向履约目标的实现