



走 GO! 去旅游



刘生健 杨 杰◎编著



看一看 走一走 99 自在活到

旅游，练腿脚、开眼界的妙方
老年人的健康长寿 宝典



刘生健 杨 杰◎编著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

走,去旅游 / 刘生健, 杨杰编著. —成都: 四川人民出版社, 2015.2

(快乐老人丛书)

ISBN 978-7-220-09389-0

I. ①走… II. ①刘… ②杨… III. ①老年人—旅游—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第313176号



ZOU, QULÜYOU

走,去旅游

刘生健 杨杰 编著

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

陈欣 韩波
戴雨虹
蓝海
李剑 孔凌凌

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社(成都市槐树街2号)
<http://www.scph.com>
sichuanrmcbs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都金龙印务有限责任公司
146mm × 208mm
9.5
185千字
2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
ISBN 978-7-220-09389-0
20.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换
电话:(028) 86259453

总序

诗圣杜甫曾说，“人生七十古来稀”。然而在人均寿命接近八十岁的今天，古稀不再意味着老态龙钟；颐养天年、含饴弄孙之类的传统老年生活方式也难以满足大多数老年人的要求。“不知老之将至”的他们要发挥余热，要生活精彩，更打算老有所为。

而另一方面也应该看到，由于人口老龄化的深刻冲击，特别是由于经济文化发展滞后造成的“未富先老”和“未备先老”的原因，我国老年人群的生活环境并不乐观，寂寞消沉、孤独无助正在成为锈蚀老年人身心健康的魔咒，日益严峻的社会老龄化问题值得全社会高度重视。

联合国秘书长潘基文2012年在国际老年人日向全世界的致辞中指出：“我们这个时代最伟大的社会、经济和政治转变之一一是人口快速老龄化，人口结构的这些变化将影响每个社区、每个家庭和每个人，迫使我们重新思考每个人一生应该如何生活、工作、规划和学习。”如何让无数生命力依旧旺盛的老年人富有生机地生活，有意义地安度晚年，在今天无论是社会还是家庭甚至个人，都是一个必须认真面对的现实问题。

作为满足老年朋友需求和迎接上述挑战的一个积极尝试，本丛书从涉及改善老年人生活环境的诸多要素中提炼出“快乐”和“兴趣”两个关键词，意图通过两者之间的内在联系，帮助老年朋友培养有益的兴趣爱好，让他们借助这些积极的兴趣爱好寻找生活乐趣、保持身心健康、丰富人生意义。



本丛书定名为“快乐老人”。第一辑共四本，分别是《幸福老人的5个习惯》《走，去健身》《走，打麻将》和《走，去旅游》。

《幸福老人的5个习惯》的作者是日本著名心理学家保坂隆，他在书中重点围绕健康心理、大脑活力、人际关系、身体保健、人生感悟几个方面，介绍了幸福老人需要建立的良好习惯。

《走，去健身》图文并茂地讲解了老年人应该如何科学地健身，并指出了老年健身应注意避免的误区。书中介绍的健身方法获2012年四川省科学技术进步奖。

《走，打麻将》通过丰富的资料生动有趣地讲解了麻将对于帮助老年人健脑益智、走出孤寂消沉生活的积极作用，指出健康麻将不仅能够引导老年朋友创建快乐生活，拓展社交朋友关系，还能体味到新的生活价值。

《走，去旅游》为老年朋友量身定制了一系列温馨舒适的旅游方案。在介绍种种富有针对性旅游知识的同时，还提供了不少实用的小贴士，堪称是老年旅游的拐杖和指南。

本丛书希望能为老年朋友提供一把打开他们晚年生活健康快乐大门的钥匙，为老年工作服务机构送上一本开拓思路、改进方法的工作指南，为亲属家人献上一套娱亲孝老的法宝秘籍，为老年人健康快乐的幸福晚年生活助力加油。

愿每一位老年人都成为充满生机的快乐老人。

《快乐老人》丛书编委会

2014年12月

前 言

“老龄化”是当今社会的关键词之一。据我国《社会养老服务体系规划建设规划（2011—2015）》，中国是世界上唯一一个老年人口超过1亿的国家。截至2011年末，中国60岁及以上老年人口已达1.8499亿，占总人口的比重达13.7%，且这一数值正在以每年3%以上的速度快速增长，是同期人口增速的5倍多。预计到2015年，我国老年人口将达到2.15亿，约占总人口的15%；预计到2020年，我国老年人口将达2.48亿，老龄化水平达17%。

老龄化不仅是一个社会现象，也是与我们老年朋友生活息息相关的事情。

当高龄群体占社会比重越来越大的时候，我们应该明确，不仅社会发展对老年人有影响，反过来老年人的身心健康也会对



社会状态产生很大影响，而且，这种影响力势必与日俱增。由此可见，作为老年人，我们自身的愉悦与幸福对创建和谐社会的重要性是不言而喻的。

那么，我们如何发现快乐呢？保持身心健康是永恒不变的答案。而旅游，正是一种在锻炼身体的同时，能拓宽视野、振奋精神、陶冶兴趣、增进人际交往，并能使人心情更为舒畅的方式。

当今，旅游并非难事，它早已走入寻常百姓家，成为家家户户的享乐方式。旅游对人们来说已是生活的一部分，是生活的一种权利。



在“暮春三月，江南草长，杂花生树，群莺乱飞”的时节，“烟花三月下扬州”，看“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”，体验“风烟俱净，天山共色。从

流飘荡，任意东西”。这样的轻松愉快，这样的潇洒浪漫，这种从容闲逸、闲情野趣，会让人物我两忘，达到一种极佳境界。旅游，已渐渐成为越来越多的老年人一种普遍的休闲、娱乐方式。

CONTENTS 目 录



001 前 言

第一章 老了，就要去旅游

003 第一节 老了，又如何？

017 第二节 我们有自己的玩法

024 第三节 拉上旅行箱，看世界去！

第二章 走，乐游天下

030 第一节 发现，如诗如画的江山美景

067 第二节 感知，万象纷呈的自然天堂

080 第三节 旅游，源远流长的人文精粹

092 第四节 旅途，包罗万象的人文宝库



第三章 旅游方式多，天下任我行

- 117 第一节 省心省力，随团出游
- 129 第二节 随心所欲，自由出行
- 144 第三节 轻松惬意，度假养生

第四章 快乐旅行，我能行

- 147 第一节 出门前，先来做功课
- 160 第二节 出境游，畅览五大洲
- 196 第三节 我的旅行箱
- 203 第四节 乐在旅途
- 225 第五节 为又一次旅行做好准备

- 233 附 录 热门旅游目的地
- 295 后 记



Chapter

第一章

老了，就要去旅游



2012年，全球旅游业收入增长4.5%左右；全球境外游客总数达10亿，增长42%，其中约8000万是中国人。这在历史上还属首次，中国对世界旅游业作出了巨大贡献。

——世界旅游组织秘书长塔勒布·瑞法

2014年五一假期，中国各地旅游市场再次迎来出行高峰。城市休闲游、周边游、短线游仍是市场主流，自驾车出行量增长，自助游所占比例增加。

——国家旅游局2014年五一假期旅游市场情况通报

旅游，是一项产业。

旅游，是人们的需求。

旅游，让我们览日月星辰，赏山川河流，在鲜花密林中品味大自然的雄秀奇险，在大美江山中感受悠远的意境。我们可以观“乱石穿空，惊涛拍岸”，赏“小桥流



水人家”，在远离家乡的地方体会“日暮乡关何处是，烟波江上使人愁”……

旅游，除了能让人增长见识、修身养性外，还成了一种体验方式、审美活动，更成为一种新兴的生活方式。外出旅游，我们可以从本土、本民族以及自身的角度或视野来审视外地、异域及其他民族多样化的风情，从而领略多元文化的魅力，享受旅行的乐趣，感受美的价值，体验到旅游活动带来的愉悦。

对从工作岗位上退下来的老年人来说，选择旅游便成为一件非常自然的事了。去旅游，将是我们老年人退休生活的重要组成部分。

2005年，我国城镇中老年出游者人数占城镇居民国内旅游者总人数的48.7%。2007年以来，我国大中城市有四成中老年人选择出游。2009年起，城镇出游中老年人口每年递增25%—30%，显示了中老年旅游市场的强劲增长势头。正所谓“背着青春去旅游”，这也足以说明，旅游已经成为深受老年人喜爱的项目。

老年旅游可以有效提高我们的生活质量。改革开放以后，我们的生活水平随着经济的发展逐步提高，已从对物质养老的追求转向对精神养老的需求。进入老年阶段，完成了社会角色的转变，从以前的岗位上退下来后，我们容易觉得自己失去了对社会的贡献价值，会感觉无所事事、沮丧、失落。通过旅游，老年人可以接触

新的地方、新的事物、新的风土民情，结交到新的朋友。最重要的是走出家门还能增进与他人的交流，驱散年老后的孤独感。

第一节

老了，又如何？

退休后，离开了原来的工作岗位和社会环境，我们的社会角色和生活环境发生改变。而且随年龄的增长，人体内各器官及组织细胞的功能出现退行性变化或呈现衰退状态，这就是“生理性衰老”。加上现在我国正处于经济转轨、社会转型、文化转向的时期，我们在日常生活中，难免遇上一些心理和社会因素的不良刺激，造成我们的心理变化，如心情压抑或精神过度紧张，这些都会影响我们的身心健康。

何谓健康老人

一切生物都要经历生长、发育、成熟、衰老的阶段，人也不例外。随着年龄的增长，人体内各个器官及组织



出现功能退化，即生理性衰老。虽然这是不以人的意志为转移的，但由于健康基础的不同、心态及生理的原因，一部分老年人还是具有相当的活力，这里总结出健康老人的八大特征：

1. 炯炯有神的双目

眼睛是人的精气汇集之处，目光炯炯有神，是人精力旺盛、身体健康的标志。

2. 健康坚固的牙齿

坚固的牙齿是健康的重要特征之一。牙齿坚固，则能将食物更好地咀嚼，减轻胃肠的负担，保证营养物质的摄取与吸收。牙齿坚固说明肾气充足。

3. 良好的心肺功能

说话时表达清楚、语音清晰、呼吸从容不迫，说明我们的心脏与肺脏功能良好，体力充沛。

4. 适宜的生理指征

脉搏的形态、柔软度常常可以大致反映周围血管的状态。脉搏坚硬、缺乏弹性，可能是高血压、动脉硬化的表现，脉搏硬而细小也可能是动脉硬化的表现。若60岁以后的老年人仍保持脉搏和缓有力、从容不迫，说明我们气血两调。

5. 适中的身体形态

过分消瘦的人抵抗力低下，容易发生疾病；过度肥胖是高血压、冠心病和糖尿病等疾病的重要危险因素。形体

适中，不过分富态，也不过分苗条，是健康的另一特征。

6. 灵活的身体状态

身体活动的状况是反映衰老程度最重要的指标。一般来说，进入老年后，我们肌肉收缩无力，关节及韧带老化，骨质增生伴有钙质流失，活动能力逐渐下降。如果已到高龄，仍然腰直腿灵、行动敏捷有力，则说明其肌肉、筋骨及四肢关节皆很强健，是健康的象征。

7. 规律性的排泄

小便通畅、昼多夜少、节律正常，说明泌尿系统功能正常，无肾脏功能衰退的表现。规律性地一两天大便一次或每天大便不多于两次，粪质干软适中，没有不消化食物，均是健康的象征。

8. 能够适应环境

心理健康的老年朋友具有开放的头脑，善于接受新生事物，主动适应环境的变化；能调整自己的行为与心理以适应社会的发展变化，使个人和社会环境保持和谐的关系。

我们只要顺乎自然规律，保持良好的心态，合理安排衣食住行，积极参加各种力所能及的活动，尤其是经常参与适合自己的旅游活动、文体活动、社会交往，参加老年大学的学习，不断地提高和改善退休后的生活质量，健康长寿就没有问题。



上了年纪，身心都会发生变化

我国现行退休制度规定，男职工退休年龄为60周岁，女工人为50周岁，女干部为55周岁。按国家有关规定，某些特定工种的职工在一定的条件下可以提前退休。

在退休前后的一段时期内，随着年龄的增长，人体的组织器官等逐渐发生退化，生理功能日益降低，再加上某些心理压力，有的人又不善于正确对待这些变化，必会导致疾病的产生。

影响这群人心理健康的因素很多，有个人问题、家庭问题以及社会问题等。有的老年朋友对退休缺乏心理准备，觉得自己身体很好，工作经验丰富，不少人还取得过很多成绩和荣誉。当离开忙忙碌碌的工作环境，走入清闲的退休生活，这部分人难免感到很不适应，会造成心理上的不平衡，表现出一定的情绪波动，从而影响身体的健康。



而当人们真正进入老年期，生理、心理诸方面都会出现一系列变化。人体的各组织和器官结构、功能方面都逐渐出现

种种退行性的衰老现象，同时也导致了心理上的衰老。心理衰老主要表现在思维活动变得缓慢，记忆力下降，理解能力下降，接受新事物和适应新环境的能力减弱，学习和创造性思考能力减弱。有的人在性格方面也发生改变，如变得兴趣范围狭窄，以自我为中心，主动性不足，不愿改变现状，固执己见，情感平淡等。不过，这种心理衰老的变化，速度是很缓慢的，而且每个人的情况不一样。有的人虽到了高龄，但记忆力还很好，思维还很敏捷，精力充沛。可有的人，还没有步入退休阶段，记忆力就不好了，思维迟钝，精力不足。

心理衰老与躯体衰老不是平行的。因为人的心理衰老除与大脑有密切关系外，还与其他许多因素有关，如疾病、感染中毒、外伤、个人的心理特点和社会心理因素（包括社会环境、经济条件、家庭关系、人际关系、文化修养）等。因此，心理衰老和躯体衰老并不是同时发生的，而且心理衰老与躯体衰老的速度也不同。一般而言，我们躯体衰老的速度较快，而心理衰老的速度较慢。

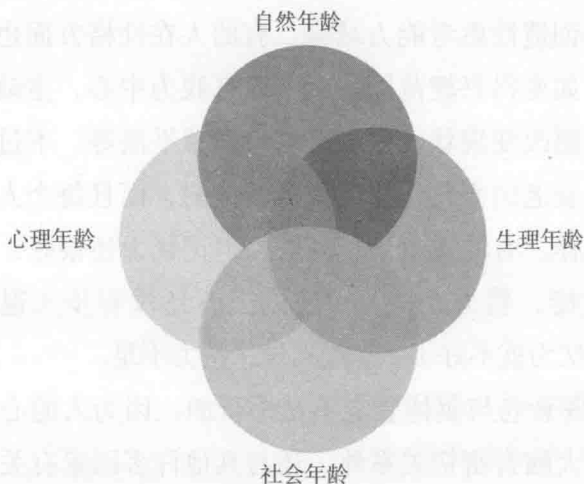
从不同角度，许多学者将年龄分为四种类型：

- ①自然年龄：生命实际度过的年龄；
- ②生理年龄：人在生理学上的年龄，代表人体总的健康状况和各器官机能状况；
- ③心理年龄：年龄量表上的智力单位，用以表示心理



发展的绝对水平；

④社会年龄：人在社会活动中表露出的年龄特征。



人类四种年龄示意图

这四种年龄相互交集，不一定同步。随着科学的进步和医疗技术的提高，我国人均寿命已经超过了73岁。人们要延年益寿，最主要的是要保持自己的身心健康，即延缓生理和心理年龄的增长速度。

影响我们心理健康的因素

影响我们心理健康的因素很多，主要有个人问题、家