

金秋，最适合银发旅游

提醒：不要被低价假象诱惑
选择节奏慢些的行程

金秋时节，气温适中，阳光明媚，是一年四季中最适合老年出游的季节。因此，国庆长假过后，旅游市场仍是热度不减。其中“银发族”是其中一支劲旅。

记者在市区和柯桥部分旅行社走访时了解到，节后这些天，前来报名咨询的老年游客络绎不绝。“我是来帮我父母报名的，这季节气温适中，很适宜老年人出游。”正在胜利路一旅行社咨询的陈先生向记者介绍。经过一番咨询，他很快就为年迈的父母报了海南游。

“我们国庆节后已有两个大团发出了！”山水国旅孙经理向记者介绍。国庆后他们已组织60多名老年人出游了，其中一个团为海南，一个为五台山。为吸引更多老年游客，很多旅行社还推出了较多优惠措施。如山水旅行社推出了60岁以上优惠一半门票，70岁以上全免，提前十天报名优惠50—100元。同时每一个团增配一个生活导游，赠送人身意外险等。

据了解，老年团的要求比常规团队要高得多。老年人身体情况要求整个团队服务质量更高，要配备专门的随团医生等。同时老年人消费能力相对较差，导致了老年团比常规团的成本要高很多，低于常规团的价格，是不合理的。

针对时下各种概念层出不穷的老年团，业内人士提醒，在报名前要多问一下所参团的报名情况，年轻游客过多的团可以直接放弃。另外，要注意线路中安排的游玩项目是否适合老人，其中行程节奏最重要。老年游客报名时，要注意是否有随团医生，不要图便宜，并尽量选择时间充裕，行程宽松的产品。

(本报记者 胡思源)



老年休闲旅游项目多 游得快乐还需多留神

按照旅游目的，可分为观光、探亲、宗教、养生、度假旅游市场。老年旅游以纯旅游活动为主，它不同于中年组的带有特定商务目的的旅游活动。在旅游消费支出中，基本上全部用于旅程中的吃、住、行、游、娱，很少购物。美丽的自然风光和独特的传统文化，是对老年游客吸引力最大的两类旅游产品。

观光旅游

以参观、欣赏自然景观和民俗风情为主要目的和游览内容的旅游消费活动。这种旅游活动，往往是满足旅游者对自然风光、人文景观，或社会风貌的追求，从而扩大其阅历、增进其知识、调节其身心。

由于观光型旅游的审美特性，所以这种旅游形式和经济消费的关联性最差，旅游者的绝大部分消费用于交通，很适合老年人。

养生静游

中医根据阴阳五行学说将旅游分为动游、险游、怒游、思游、悲游、静游六种。静游最适合中老年人和体质较弱者。静游主要为园林游，在其中欣赏花木，体验小桥流水、泛舟湖泊、品茗赏月等。

园林中大都花木环绕，空气清新，花香浓郁，这种环境可使人的皮肤温度降低1℃~2℃，脉搏每分钟平均减少4~8次，心脏负担减轻。花木丛中、绿色地带的空气负离子较多，对老年人和高血压、神经衰弱、心脏病、精神病患者均有保健功效，园林中大多有大片水域，泛舟水上或沿岸散步，可放松精神，安定情绪，使人心情愉悦。可以选择北京颐和园、承德避暑山庄、苏州拙政园、杭州西湖园林等。城市中的大型公园也适合老人静游。

老人骑游

现在有很多老年人爱上了骑游，为了健康，为了快乐。不少坚持骑游的老人，都觉得多年的心脏病、关节炎等慢性疾病消失了，还交了朋友，获得了许多自然界的知识。

但老年朋友们在出行时不要盲目地去冒险，尽量选择一些路况比较好的线路，提倡健康骑游，科学骑游，快乐骑游。

为了安全，所骑的自行车最好有七八成新，购买具有变速减震功能的车型。在参加骑游活动前，最好到医院进行体检，了解自己的身体状况。骑游时最好和几个人一同出行，互相有个照应。

九九登高

我们的先人将重阳看作是吉祥、长寿的节日。

农历九月初九，是我国传统的重阳节，重阳节有登高的习俗。老年人登高，须注意五点：

登高之前先热身 平时较少参加登高运动，在登山之前用10至20分钟做一些肌肉伸展运动，放松全身肌肉，这样登山时会觉得轻松些。

控制好活动量 秘诀是“慢慢走，轻轻摆，不停顿，少歇息”，保持均匀使用体力，一般控制无明显出汗为宜，这时的活动强度相当于平地的快走。

上山少往高处看 登山途中不要总往高处看，目光在自己前方3.5米处，这样比较省力。

下山时要放松 下山时挺胸、轻步、莫甩手，有利于稳定重心，同时注意放松膝盖部位的肌肉。

(综讯)

推荐九座名山

峨眉山：世界自然文化双遗产，主峰万佛顶海拔3099米，是我国名山中最高的游览点。游时3天。

泰山：世界自然文化双遗产，雄伟稳健，陡峻高旷，誉为五岳之首。主要景点：岱庙、十八盘、南天门、玉皇顶、碧霞祠、唐摩崖。游时1-2天。

黄山：世界自然文化双遗产，以奇松、怪石、云海、温泉为四绝闻名天下，游莲花峰、天都峰、光明顶、北海。游时2-3天。

武夷山：世界自然文化双遗产，主要景点有九曲溪、天游峰、虎啸岩、一线天、武夷宫，游时2-3天。

武陵源：世界自然遗产，有五绝：奇峰、怪石、幽谷、秀水、溶洞，尤其是石英砂岩峰林群，举世罕见。游时3天。

三清山：世界自然遗产，花岗岩峰林地貌，一大特色是建在海拔1600米悬崖峭壁的高空栈道，可远眺群峰，近观怪石。司春女神和巨蟒出山是标志性景点。游时2天。

武当山：世界文化遗产，拥有我国最大的山岳建筑群，33处道教宫观代表古典艺术和建筑的最高水平。游时1-2天。

青城山：世界文化遗产，道教发源地之一，蜀中四绝之“青城天下幽”。游前山后山需时2天。

庐山：世界文化景观遗产，自然景观有锦绣谷、仙人洞、含鄱口、三叠泉、五老峰，人文古迹为东林寺、白鹿书院、美庐、会址、别墅群。游时2天。(陈远飞)

老年旅游线路推荐

旅游地	参考价(元)
长线常规游：	
天津、北京(一飞一卧六日)	1980
北京双飞五日	2060
江南名城经典(南京、扬州、无锡、苏州、上海五日)	1180
海南三亚休闲(双飞五日)	2480
短线游：	
杭州湾跨海大桥、乌镇西栅新景一日	188
杭州宋城“千古情表演”一日	148
九华山佛教之旅(四日)	860
普陀山佛教之旅(三日)	680 740(含洛迦山)
苏州无锡园林(三日)	680
出国出境游：	
澳大利亚休闲度假双飞八日	12700
泰新马逍遥之旅(三飞十日)	3880
夕阳红时尚老人游港澳双飞五日	1380
包船、火车专列游：	
长江三峡、九华山、庐山、黄鹤楼	1780(三等舱)
荆州古城、重庆十一日游	2180(二等舱)
夕阳红火车专列——桂林-湛江-海南双卧十一日	2580

此线路由绍兴市夕阳红旅游俱乐部提供

酒的魅力

徐金富

以酒相邀，以球会友，使我们成功地收到60多支来自全国各地中老年乒乓球队的报名单。

今年9月16日—21日，全国第一次老年人体育大会乒乓球项目交流活动在福州市举行，虽说是体育大会，但实际是老年人全运会。绍兴王子宴会乒乓球俱乐部的八名成员代表浙江省参加此次比赛。我有幸任浙江队教练。通过六天的激烈角逐，浙江队居然获得男子团体K组金奖，女子团体铜奖的好成绩。

在离会前一天晚上，大会组委会设宴招待，以省为桌，每桌分别备有黄酒、红酒、白酒和饮料，47支代表队，300多位运动员、领队和教练欢聚一堂，相互祝贺、相互敬酒，气氛十分热烈。这时，上海的乒坛宿将奚建国端着酒杯向浙江桌走来，我忙与蒋兆兆一起立身相迎，“依两个老绍兴，哪能用饮料来搪塞。”听着

奚老的戏言，我不得不倒掉饮料，换上黄酒迎敬。“现在对了，绍兴有的是黄酒，特别是会稽山东风酒是国宴酒，阿拉上海人就喜欢吃绍兴黄酒。”我忙说：“奚老，十一月份来绍兴参赛，就让您天天喝绍兴黄酒，回去再给您带上绍兴酒。”“闲讲话算数？”“对，说话算数，我们也一起来绍兴打球。”邻桌的福建、宁波等球友一齐起哄。“我只得接腔：“那当然，只要你们组队前来，我们一定以绍兴黄酒相陪。”……

回别上海队，我与老蒋一起到江苏、厦门、山东、新疆、四川和天津等省市的宴桌，利用敬酒这一载体，大肆展开《绍兴·王子宴会杯》全国中老年乒乓赛的邀请攻势，效果不错。能有60多支球队参赛，已大大超过了全国老年人体育大会的规模，这归功于我们的巡回敬酒，更得益于绍兴黄酒的无穷魅力。

闻酒识男人

胡玲萍

国庆期间，儿时的伙伴相约在农庄小聚。正好一桌的六男四女，当农庄侍女问及要些什么酒水时，男生不约而同地点了会稽山5年陈绍兴酒……

不错，男人生性爱酒，尤其在黄酒的故乡绍兴，更有以酒会友的习俗。平素在人际舞台上栖身，自按各自身份亮相，丝毫不得马虎，而此时是哥儿们的欢聚，传杯把盏，无需戴盔披甲小心翼翼，言者尽兴，听者欢欣。

俗话说：闻香识女人。其实，闻酒又何尝不能辨男人？酒桌上，豪爽的男人喝酒干脆，常常是一饮而尽；内敛的男人喝酒细腻，喜欢慢慢地品；口是心非的男人明明心里想酒要命，嘴上却一再声称不能喝；而滑头的男人总是里捣外戳，一个劲地劝别人喝酒自己却赖酒。

酒至微醉，平时沉默寡言的，也显格外的兴奋，变得滔滔不绝；平时吞吞吐吐的，也自吹自擂地说自己“跑过三江六码头，吃过余筒热老酒”；更有平时看女人温情脉脉的，也借着酒性露骨又肉麻地表白了起来，让女人搞不清，他究竟是酒后吐真言，还是酒后说胡话；还有些男人即便不胜酒力，却依然十分好酒；另有一些男人虽不能喝酒，偏爱藏酒，毕竟黄酒是越藏越香，越陈越好。当然，还有些例外的男人，饭局上自控能力极强，别人再劝也滴酒不沾，故此，常被人数落：不会喝黄

酒的绍兴男人，活着太不值。

酒似多棱镜，映射出芸芸众生的千姿百态。有人说，能在高档酒店里风度优雅喝着酒的男人，大多是极品男人；能邀三、五好友在小饭馆里畅饮几杯的，也算得上精品男人；而那些成天嗜酒成癖放荡不羁的男人，恐怕只是让人嫌的庸俗男人……酒又似万能钥匙，既能撩开面纱，让你显出真性情；又能剥落伪装，让人露出原形。酒可激人豪气，临百尺竿头而再进；也可迷人心智，致一人失足成千古恨。

酒乡的男人可以在似醉非醉，半梦半醒中享受人生，但嗜酒如命的男人却常常会遭人唾弃，浑身酒气的男人无论你是极品还是精品，女人都会拒你于千里之外。

