

□ 记者 董艳芬

5月已进入尾声,崭新的6月又在向我们招手。6月份的端午小长假,老年读者朋友们又可以到外边旅游逛逛了。不管你是想去三河古镇看看水乡龙舟赛,还是到重庆渝东南看少数民族如何过传统节日,在出游前,最好都得做做准备工作,确保玩得放心、玩得开心。



惬意皖南小院(陈静摄于西递)

端午时节,老人出游正当时

出行前检查身体

要根据自己的身体状况,提前做好准备,保证能够健康出游,平安回家。

患有严重高血压、心脑血管疾病、癌症等疾病的老年人,不宜外出旅游。

患有慢性病的老年人,应在出游前让医生鉴定自己的身体状况是否适合出游。即使平时身体状况较好的老年人,也不妨在出门前进行一次检查。然后再根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情,独自或结伴旅行时,要有人陪同照顾。

选择适宜景点

老人出游要考虑到旅游目的地的气候、地理条件、舒适度等。城市游比乡村游、山地游条件更好,更适合老年人参加。行程节奏要舒缓。

对老年人来说,旅游是一件比较辛苦的事,如果行程安排太紧,就不适合老年人参加。路途太远,路上交通时间太长的线路也不适合老年人。视身体条件选择交通工具。

现在可以选择的交通方式越来越多,要根据自己的身体状况和行程线路长短来选择。乘坐火车旅游时间相对宽松,安全性较高,对于喜欢在路上看风景,旅游预算又有限的老年人来说是最佳选择。

享受老年优惠

了解景区涉老优惠。60岁以上的老年人到国内不少景区都能享受到旅游优惠,所以一定要带上老年证,可以节省开支。

此外,带些常用药品。旅游出行,携带一些常用药品是有必要的,一般需准备体温计、止痛药、创可贴、晕车药、感冒药等。为保证每天6至8小时睡眠,住宿条件不求豪华,但求舒适安静,选2至4人间,与陪同人或旅伴在一个房间,便于照顾,建议不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间,以免影响睡眠,体力不支或诱发疾病。

饮食要清淡卫生

饮食要讲卫生,老年人在旅途中饮食宜清淡,少吃方便面,多吃蔬菜水果,防止便秘。贵重物品随身携带,在景点拍照时,不要将袋子随便放。退房时一定要仔细察看,有没有东西放在卫生间、抽屉里、枕头底下。另外,不要随便将袋子交给别人保管,睡前要用热水泡脚,可自我按摩双腿、双脚,舒缓肌肉,减轻疲劳。

购买旅游意外险

老年人出行最好少购物,从而减轻旅途负担和减少被骗的机会。购买保险以防万一,对于老年团队来说,最重要的就是购买旅游意外险。

边走边看 | BIANZOUBIANKAN

梦游周庄到现实

□ 方华

余秋雨说:“周庄得坐船去才有味道。”而我是乘车去的。我知道,大师要的是深入与体味,而我,作为一名观光客,只是在喧嚣的生活里偷得一点闲,来领略一下江南水乡的风情罢了。

然而,一入周庄,我竟在涌动的人流中突然滞住了匆匆的行走。这青石的街道,这白墙青瓦的屋舍,这清澈的河流,这河上桨橹欸乃的轻舟……一种久别重逢的温暖猝然从心头涌起。周庄,难道我在梦中来过?

记忆,或者说阅读经历,瞬间被调动。眼前的人流消失,我看见那映着月光的青石街巷,一个戴着瓜皮帽的童年,正提着一只小灯笼,走向一所临河的宅门。门洞下,一位着蓝白花衣的女人正露出她月光一般的笑靥。门前的石阶下,一只被系好绳缆的船儿在水波里荡漾,一位脸色古铜的男人正拾阶而上……

有一丝温润拂过脸颊,是河边的柳条儿被风扬起,让我从一场幻觉里回到春光。但心中恍惚,或者,我的前生就在此生活过?

于是想起著名旅美画家陈逸飞那幅素材取自周庄的名作——《故乡的回忆》。那斑驳的色彩,分明是童年的梦幻;那坚实而苍老的双桥,分明是岁月的记忆;那古朴的房舍,静谧的河水,蕴含着家的温馨。于是相信余秋雨在《江南小镇》

中所言:“没有比这样的江南小镇更能象征故乡的了。”

双桥坐落在周庄东北,造型质朴而又自然,看似平淡却又新奇。这联袂而造的双桥,由一座石拱桥和一座石梁桥组成。桥面一横一竖、桥洞一方一圆,其形态酷似古代的一把钥匙,周庄人称其为“钥匙桥”。这把钥匙,又打开了多少游子的乡情?

思念这把能打开乡愁的钥匙的,还有一个叫沈万山的人。

行在这“小桥流水人家”的古镇街头,一个并不十分显目的门庭沉默地出现在眼前。这所宅第叫“沈厅”,正是明初江南首富沈万山的家。迈入厅门,才发现,这狭小的市井门洞里,竟延伸着一长串的景观,铺张着一个古代商人的礼仪与秩序。虽藏愚却不失精致,虽内敛却不失气势。

据记载,明初,朱元璋定都南京,沈万三助筑都城三分之一,还在南京建造了“廊庑一千六百五十四楹,酒楼四座……”沈万山错误地用经商的手段来迎合政治,他的富可敌国最终引起了朱元璋的嫉妒,找了几个借口,三次抄家,将沈万三流放云南。抛开一个政治家与一个商人之间的角斗,恐是中国近百年积弱的滥觞不说。想沈老爷子在遥远的边疆余生颠沛时,这江南穿桥而过的碧波会常常流进



周庄 方华/摄

他的梦中吧?只是,他人生的桨橹再也摇不进故乡。

行走于悠远、古朴的街巷,穿行在古宅、楼阁之间,古风古韵,扑面而来,诗意乡情,令人沉恋。面对如此周庄,难免生思古之幽情,发无尽之遐思。

伫立桥头,举目远眺,碧水如带,树绿花红。一叶小舟正从桥洞中穿过,耳边隐约传来歌谣:“摇啊摇,摇到外婆桥……”

征稿启事

如果你热爱旅游,如果你喜欢边走边记,边走边摄,欢迎来稿,跟大家分享你旅游的故事和感悟。文字和照片均可。

投稿邮箱: xxss15@163.com。