

# 重阳出游？这些“攻略”看一下

老年人出游前最好做次体检，带上平时必需的药物

□ 记者 董艳芬

避开了“十一”黄金周旅游旺季，眼下，秋高气爽的天气吸引了不少出游的老年人。上了年纪、行动不便的老年人出游应注意些什么呢？赶紧看看下面这些“攻略”吧！

## 临行前体检，备好药品急用

老年人出门旅游前都应体检，特别是有心脑血管病、糖尿病等的患者，一定要等血压、血糖指标平稳后再出行。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。

受气温影响，不少慢性病在秋季容易复发，所以外出时别忘了携带备用的小药盒或者小药瓶。药品主要包括两类，一是一些防治慢性病的药，如患

有高血压病、糖尿病、冠心病者，出游时尽管无症状表现，也要有备无患，而有糖尿病的老人要记得随身带糖块。二是带一些防止晕车、晕船和止泻、消炎或通便药。最好随身带一盒饼干，在不方便就餐时，不仅能预防低血糖，还能帮助恢复体力。

秋季是老年人最喜欢的出游季节，人少价低温度适宜，但出游一定要结伴而行，可邀约小区内经常一起活动或单位里的老年朋友共同出游，彼此熟悉情况，可以互相照顾。

## 选择舒缓的“夕阳红”线路

随着我国人口老龄化的加剧，许多老年人拥有大量空闲时间，也积攒了充裕的养老钱，选择旅行的方式丰富老年生活越来越普遍。对此，省城多家旅行社推出了很多实惠舒适的“夕阳红”路线。

旅游业界人士介绍，“夕阳红”线路一般有几个特点，首先是时间不要赶，老年人体力不行，不能上、下午带其游玩多

个景点；其次，旅行项目要以轻松、舒缓为主，要避开登山、户外等危险项目，所以，除了时间不长的周边游外，乘坐火车沿线游玩也一直都是不少老年人青睐的旅游方式，因为该种线路节奏缓慢，轻松休闲，老年人不仅可乘火车沿路观光，也可在火车上灵活安排各种适合老年人的休闲活动。

## 警惕“低价团”，看清合同

老年人选择旅游产品时，往往喜欢价格低的。一些不良商家迎合这种“爱便宜”的心态，故意以低价吸引老年人报名。事实上，一个成熟的老年团，一天安排的景点、购物点，要比普通团少一半。还要配备一名医护人员。

所以在选择旅行社时，一定要选择口碑好有资质的旅行社。出游前，一定要与旅行社签订好旅游合同。在合同中明确线路、行程、景点、交通和食宿安

排及标准、购物次数及停留时间、双方的权利义务、违约责任等基本内容。如接受自费项目，则必须标明自费项目名称、价格。旅行社接待游客出行必须签订合同，对旅游行程进行详实约定，旅游合同是判断纠纷违约方及违约责任程度的主要依据。但户外俱乐部、自驾游俱乐部等组织活动时往往不签订合同，一旦发生纠纷难以判断违约方责任。

## 避免过度疲劳，注意饮食

乘火车人多拥挤，坐汽车颠簸厉害，倍感疲劳。对于老年人来说，长途旅行最好坐卧铺或飞机，也可分段前往，旅行日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大；攀山登高要量力而行，以免劳累过度。若出现头昏、头痛或心跳异常时，应就地休息或就医。

旅途中饮食宜清淡，最好是自带保温杯，特别是参加爬山之类的活动，常常出汗很多，如果不及及时补充水分，还会出现脱水的现象，这样血液会变得浓稠，血压也会相应地升高。

有条件的话，晚上用热水泡泡脚，有助快速解除疲劳。尽量保证每天6~8小时睡眠。如去蒸桑拿、泡温泉，时间别超30分钟，高血压、心脏病最好别泡。



三河古镇、万振逍遥别院、皖西大裂谷 两日游

周三/周六发团288元/人

惊奇 100%



报名 0551-62852226  
电话 0551-62844088

62828571  
62817267

各大旅行社均可报名