

# 老当益壮 带上温情漫游

## 老人出游“温和”点儿

读者李先生日前来电说,五一小长假快到了,全家在计划出行的时候都有一个心愿,想趁假期带老人出去走走。因为平时上班忙,都是父母帮着带孩子、做饭,好不容易假期了,希望能推荐几条适合老年人出游的线路或者景区,让父母放松一下。参加旅行社也好,自驾游也罢,只要能保证老人玩得开心、玩得安全、玩得尽兴、有益身心,去哪儿都行。

晚报记者 刘书芝

郑州华夏旅行社总经理秦铭浩做旅游可有10多个年头了。在他看来,老年人出游,最好选择温和一点的线路,就连平常的运动,也适宜温和。因为温和运动强度低、能量消耗低,它节奏舒缓、动作轻柔,可以调节心情,给老人带来快乐,忘却烦恼;还可以避免老年人在剧烈运动中常遇见的肢体扭伤、闪腰或骨折等。运动专家就曾说过,温和运动对老人来说有四大好处:一是可以延缓随着年龄增长而带来的生理机能衰退,防止机体早衰。二是可以加速体内新陈代谢,提高心肺功能,减少外周血液循环的阻力,有效地预防心脑血管疾病。三是可以

刺激机体免疫系统,从而起到抵抗病毒、细菌的感染和抑制体内突变癌细胞的作用。四是可以使人心情愉悦、精神振奋、情绪高涨,消除不良的心理,缓解心理上的压力,增添生活情趣。

一般来说,温和运动的形式没有定性之规,既可全身整体运动,也可局部运动,散步、快走、慢跑、爬山、游泳、骑自行车等都不错,可根据自己的体质和喜好来选择。只要运动后精神愉快,活动后没有明显气喘、心跳过速等难受感觉;食欲有所增加,睡眠有所改善;活动后第二天早晨血压、脉搏稳定等,都说明这种温和运动比较适合自己。

### 小编推荐

## 健行者登登山

有的老人一说到出游,就懒得去,借口就是年龄大了,跑不动了。但对于那些虽然到了花甲之年,但精气神儿依旧旺盛的老人来说,完全可以胜任轻度的健行和相对落差200米内的登山。巩义长寿山、焦作云台山、柴川养子沟等都不错。还可选择佛道名山,既能求得身心平和,纯净的景区空气对老人的身体也是大有裨益的,平顶山尧山、南阳五朵山、王屋山、老君山等地,值得一去。

## 休闲者主题游

等老人到了70岁左右,虽已不如五六十岁老人那般健行,但这一年龄段的老人像小孩子一样,对旅途中新鲜事物的接受度一点也不比年轻人差。所以,互动类的旅游活动,可以让处在这个年龄段的老人获得最大的旅游乐趣。行程相对休闲的民俗类、观光类文化主题游应该会受到老人们的喜欢。可以让老人去婺源、昆明、苏州、杭州、扬州、开封等地,在有山水、有湖景的地方,让老人体验一回湖上泛舟的快感,既逍遥舒缓,又有别致情趣。

## 颐养者去度假

而对于古稀老人来说,以疗养、保健为主题的旅游,是他们出游的关键。海滨休闲、温泉度假疗养都不错。在郑州,热带雨林温泉、江南春温泉都是不错的选择。在鲁山,皇姑峪温泉就不错,这地处鲁山“一山一水三条线”的旅游格局要塞,上可登雄险奇秀尧山;下可临烟波浩淼昭平湖;南可去秘洞山庄探幽,领略现代军事防空设施之宏伟;西可到文殊寺参禅,观赏千年银杏树之雄姿。

再走远一点,许昌鄢陵花都温泉、湖北玉龙温泉、山西中国死海也不错。不过需要提醒的是,古稀老人出游还是搭乘火车的好,旅途时间控制在12小时内为宜。有心脏病、高血压的老人,不适合坐飞机出行的。



## 世博直通车 今起再相约

本报联合深航假期,推出最后一世游,想参与可要抓紧预约啦

5月1日举世瞩目的世博会历经一年筹备即将拉开帷幕,届时除盛大开幕式外,世博会也将迎来首个指定日,所有精彩活动、演出、展馆全面上演。

### 五一游世博快预约

据世博组委会透露,世博首个指定日门票已销售一空,世博会在即将到来的这个五一节,将面临一票难求的火爆场面。组委会还提醒说,各地计划参观世博会的游客最好提前预订旅行社世博产品,五一期间世博会各个场馆预约已满,自行前往世博会很可能面临无法进园的窘境。

一边是游世博的热情市民,一边是求票无门的现实局面,在本报的沟通下,郑州市深航假期河南唯一世博体验团成功运作后,五一期间再推世博直通车,面向全省接受报名。郑州市深航假期相关负责人告诉记者,虽然接受全省报名,但名额肯定会有限定,只能争取到65名,五一期间计划前往世博的游客可要抓紧时间预约报名。

### 1+N世博行程精彩多

“世博直通车”将从郑州出发,追江赶海赴南通。途经历史文化悠久的开封、泡桐之乡商

丘、帝王之乡徐州、第一江山春好处宿迁、鱼米之乡淮安、商贾如织的扬州,晚上7时左右抵达江海明珠——南通。住宿安排好,大家就可以品尝当地被乾隆皇帝品尝后御笔亲题“只此一家”的三香斋白蒲茶干,以及营养丰富、脆香甜美的嵌桃麻糕、西亭脆饼。

第二天,大家就可以赴世博园参观东方之冠中国馆(省市及港澳台馆)、永不落幕的城市舞台世博文化中心、世博轴(内部设有观景、休闲、商业区域)。到下午,沿途仍可参观亚洲国家馆、“折纸造型”世博主题馆、国际组织馆、大洋洲国家馆,欧洲国家馆、美洲国家馆、非洲联合馆,企业馆、城市足迹馆等。晚上自由活动后,享受着美轮美奂的绚丽世博夜景,乘车返回南通。

第三天,大家就可在南通畅游一番,看万里长江入海第一山——狼山。狼山南畅北幽,北麓以山为屏而构园,悬崖陡壁上题刻甚多,称题名坡。园内崖下为曲流溪水,西部临水巨石。还有松巅阁、海月岩、鹤鸣岩、夕阳洞、仙人洞、寒玉泉等遗迹等着您去欣赏呢。晚上,大家就可以尽兴而归啦。

晚报记者 刘书芝



## 五月艳阳天 花都泡温泉




### "泉"享花都

步入花都温泉,感受拂面的春风,让39℃的温泉水在带给您健康美丽的同时,帮您卸去全身的疲惫;五一假期期间,到店客人还可享有**温泉鱼疗10元/人**的优惠。

### 老锅台农家菜

体验了暖暖的温泉,老锅台农庄让您用现在的心情品尝过去的滋味;五一期间正式开放,在老锅台消费即可赠送**玉米面锅巴子一份**;同时推出**奥克啤酒买一赠一**优惠活动,让您吃的开心玩的尽兴。

### K出激情"礼"所当然

花都温泉温馨客房及家庭别墅为您营造舒适的休息环境,让您感到贵宾的尊享与家的温馨;活动期间入住客房一律赠送**KTV房费代金券**,另有酒水促销等优惠活动,在这里让您K出激情“礼”所当然。

### 花都旅游直通车

热烈祝贺花都温泉直通车开通了!花都温泉度假区结合郑州交运集团,每逢假期和周末开通郑州往返花都温泉旅游直通车,让您的花都温泉之旅抛开繁琐,收获快乐与轻松!乘车详询0371-68860830。

**8:30由郑州中心站发车**  
**发车时间及地点: 9:10经客运总站后直达花都温泉度假区**  
**17:00返回郑州**

咨询电话: 0374-8593088 自驾路线: 京珠高速许昌鄢陵口一左转进入311国道至花都温泉

## 太行春色看秋沟

在豫晋两省交界的辉县市南寨镇境内,有一处人间仙境,她三面环山,山高林密,峡谷壁垂,三步一潭、五步一瀑,怪石洞穴、古庙传说,景观绮丽,她就是美丽的秋沟景区。

这里景点繁多,最值得一提的当数红岩绝壁景观,其形似刀劈斧削,如仙似兽,造型奇特;在这里,各种花草树木上百种,中草药近千种,有“植物王国”之称。而新近发现的大量古海洋动植物化石和神气的天然石缸、冰穴等奥秘莫测,千古之谜无人知晓,又成为景区新亮点。在这里,淳朴的民风民俗与太行风情交相辉映,犹如走进“世外桃源”,仿佛步入“人间仙境”。

五一小长假,与亲友一起到秋沟来吧,游览红色娘子水库、五龙峡、五龙潭、南天一柱、小南



海、白龙洞、白龙潭、石缸岭、一线天、观景台、桃花湾等景点,欣赏过美景,您还可以看一下在景区新近发现的大量古海洋动植物化石和神气的天然石缸、冰穴等,体验一次探秘之旅,说不定你就是解开这千古之谜的友人哦!