

## 国内

十一出游去哪里 达人老徐给您支招  
首推张家界 云南不可少

“十一黄金周,作为春节过后的首个长假,在人们企盼了大半年后如期将至,每年这个假日,人们对她的期望和计划也最多。去哪儿玩?怎么玩?针对这些问题,记者采访了东南假期旅行社总经理徐辉,听听他给大家的建议。”  
晚报记者 刘书芝



## 黄金周出游首推张家界

徐辉说,十一黄金周旅游首推的就是张家界,此时张家界正处于一年之中最美的季节,明净如洗的秋天,被称为“山水画廊”、“人间仙境”。有诗赞曰,“清清水流青山,山如画屏人如仙,仙人若在画中走,一步一景一重天”。

而由河南省东南旅行社开辟的张家界旅游专列,一票往返,且提前订房订车,并由郑州派全陪导游全程陪同,省去了黄金周火车卧铺紧张的尴尬,这个黄金周让您出行旅游无后顾之忧。

## 金秋出游云南不可错过

对于金秋有出游计划的游客,徐辉推荐了昆大丽,为什么推荐这条线路?徐辉说,秋天的郑州已经会觉得有点寒意,而此时的云南却仍是温暖如春,非常适合老年人出游,同时这也是东南旅行社今年最后两趟开往春天的夕阳红遍大中国旅游专列。徐辉说这趟专列还是由他本人带队,王猛、曹柯、王队医继续为大家出行保驾护航。

四季如春的云南,可以让人忘了秋的存在,如行走在暖春之中,入眼的绿也带着淡淡暖意,进入一年最佳的旅游时节的云南,尽情地展示她旅游天堂的魅力。而来到素有“植物王国”、“动物王国”的西双版纳,不仅会看到美丽的孔雀、白鹇、犀鸟在林中飞翔;还会看到大象在公路上漫步;看到羚羊、野鹿、野兔在奔跑……穿着特色民族服装的傣族青年男女载歌载舞,定会让您享受美食的同时更加深爱这个地方。

## 老人出游注意量力而行

选择专列出游的时候,老年人要提前咨询好线路、沿途服务情况。徐辉说,老人易疲劳且不易恢复,旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支,可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩。

另外,老年人对自身平衡控制力差、行走常不稳,易摔倒或被绊倒,除少数体质较好的之外,一般来讲,尽量不登山、不下水,不进行体力消耗过大的活动。同时还要做好脚的保健,如穿柔软合脚的鞋、晚上用热水烫脚,并可自我按摩双腿肌肉和脚心。

有慢性病的老人外出旅行更要注意,特别是患有冠心病、糖尿病、哮喘、高血压等病者,一定要带齐相关药物,一旦犯病要及早用药,并把自己的病情告诉同行者,以便互相关照。

爸爸妈妈们,想去昆大丽宜昌三峡旅游吗?  
夕阳红专列 专为您开行

秋风起兮白云飞,草木黄落兮雁南归,北雁南飞之时,正是南下赏景的最佳之日。和近段时间郑州的连绵秋雨,丝丝寒意,形成了鲜明的对比,那么,何不借此机会,送父母搭乘南下的专列,去享受一下南方那如春的秋。既放松了心情,欣赏了祖国的大好河山,又避过这恼人的秋寒。10月21日,东南假期重磅推出《昆大丽版纳黄果树宜昌三峡》夕阳红专列,不仅让孝顺的儿女找到孝敬爸妈的好机会,更让中老年人有机会和老姐妹、老伙计们结伴出游。

晚报记者 刘书芝

## 夕阳红专列 专为老年人出行服务

专列一票往返,中途不上下其他游客,笨重的行李可放在火车上,游客下火车时只需随身挎个小包以便轻松游览,安全方便。线路设计宽松,少走多看。

家住东区的王大哥为自己父母报名时间:“你们一次出行这么多老年人,服务怎么样啊?”工作人员自信地回答:“我们每个团只有40人左右,配备专业全陪一名,专业地陪一名,同时整趟专列三名领队,一名专业队医,在当地的食宿、旅游大巴以及景点我们社已提前全部落实到位,确保每位游客轻松愉快地出行,满意平安

地回程。”

本趟专列老徐将一如既往地亲自带队,现场为广大老年游客解决问题,家住纬三路的李老师问:“全程不会强迫老年人购物吧?”老徐肯定地回答:“放心吧,有我在,他们不敢!”老徐还介绍,“本趟专列性价比非常高,老年人单去昆明就需要2000多元,还是不含老年附加费的报价,单去黄果树也要1600元左右,单去三峡要1000多元,然而本趟专列三个地方全部加起来只需要1980元(起)和2180元(起),充分体现了我们专列在价格上的优势。”

## 东南专业领队 老人出行大可放心

放心理由一:还是那趟车,还是那群乘务人员,还是那些笑脸

据专列主办方河南东南旅行社总经理徐辉介绍,本趟专列已是本年度成功开行的第九趟专列,可以说是咱郑州人自己的专列,不仅上下车方便,而且专列热心细心的服务让游客很满意,经常会有游客送锦旗给他们。

放心理由二:老徐、王猛、曹柯一个都不少,当然还有咱们的王队医

“有问题,找老徐,老徐保证您满意”,在专列上,徐辉被游客们亲切地称为老徐,只要遇到问题,徐辉都会第一时间赶到解决。家住郑州西郊的赵大妈,已经是第四次跟随老徐出游,用大妈的话说,别看老徐整天笑眯眯的,人家处理起问题可

不含糊,我出来玩就喜欢跟着老徐,现在,我一群老姐妹也是。

跟随老徐带队的两个副领队曹柯、王猛,也深受游客们的信赖和喜爱,专列上经常会听到游客们这样说:这趟专列怎么没见到曹柯、王猛他们俩呢,我们跟他俩可是老熟人,都跟着他俩出来三四趟了。专列游,随队医生至关重要,想必以前跟随老徐出游过得游客都知道,专列上有50多岁的王队医,对处理旅行中常见的疾病有着丰富的经验,对待游客热情细心,被称为最离不开的老王同志。

既然一切准备就绪,那就不要犹豫,跟随本年度最舒心的夕阳红之旅,和我们一起去感受春天的魅力吧!

招聘:因业务发展需要,现诚聘前台2名、导游10名、计调3名、专列部副经理1名。待遇优厚,有经验者优先。有意者请直接上门应聘。

## 云贵三峡专列价格

10月21日:昆明大理丽江贵阳黄果树瀑布宜昌三峡专列A线:1980元起  
昆明西双版纳贵阳黄果树瀑布宜昌三峡专列B线:2180元起  
昆明大理丽江西双版纳宜昌三峡专列全线:2480元起  
报名电话:66203006、66203007、66202388  
团购热线:徐辉 13803713865  
河南省东南旅行社有限公司  
公司地址:郑州市铭功路83号豫港大厦1708室