



世界那么大,陪爸妈去看看

一年一度的重阳节临近,如果还没想好给父母准备什么节日礼物,那就陪他们去旅行吧。老人操劳了大半辈子,也该趁着身体硬朗,又有时间和精力,好好到各地走走,领略一下祖国的大好河山啦!请个年假或者花一个周末的时间带着爸妈去旅行,去他们想去的地方,悠悠地走走停停,吃吃看看,拍拍照。旅途中请你多点耐心,老人都喜欢拍点“游客照”,哪怕你觉得俗气的景点也帮他们多拍拍,多跟爸妈合影;根据父母的口味,请他们品尝爱吃的或者没吃过的美食,尽量让他们吃得舒适满意;遇到和老人想法不一致时,看看周围带小孩出来玩的年轻父母们是怎么做的,想想当初他们是怎么对待我们的。就这样,让一切慢下来,在大自然中好好享受和父母在一起的幸福时光。 鲍晶

结合中国老龄产业协会老龄旅游产业促进委员会与同程旅游联合发布的《中国中老年人旅游消费行为研究报告》与途牛旅游网发布的《2017爸妈旅游消费行为分析报告》,一起来了解一下老年人的旅游特点。

北上广和江苏的老人最爱出游
数据显示,中老年旅游者主要来自上海、江苏、北京、广东、天津、浙江、河南、四川、湖北、江西十个地区,占比七成以上,其中前三名地区占比高达36.7%。老年人更爱以家庭、社区、老友为“单位”抱团出游,每单平均出游人数达到9人。

最喜欢去三亚、北京、桂林玩
三亚、北京、桂林、张家界、长沙、西安、丽江、大理、扬州、嘉兴是爸妈游客较多选择的国内游目的

地。从出游主题选择角度看,中老年游客客户选择踏青赏花主题游的出游人次占比23%;名山胜水主题游的出游人次占比37%;民俗古镇主题游的出游人次占比26%;而城市乐园主题出游人次占比为14%。全国范围内最受欢迎的景区有三亚蜈支洲岛、四川峨眉山、厦门鼓浪屿、丽江古城、北京故宫、杭州西湖、珠海长隆、浙江乌镇、西安兵马俑、四川都江堰。老年人更喜爱高铁出游的方式。

超四成中老年人每年出游2次以上
仅有不足20%的中老年受访者表示会在节假日期间出游,超过80%的受访者则表示“随时可出

游”。因为出游时间灵活,中老年人的出游频次也明显高于其他年龄段,并且更加偏爱长线游(出游天数超过3天)。调查显示,42.7%的中老年旅游者(有出游经历的中老年人)每年出游2次,每年出游3次及以上的占比20.2%,另有23.6%的受访者每年出游次数不确定。单次出游天数方面,38%的中老年旅游者单次出游天数为4~7天,33%单次出游行程在8天及以上,另有23%的中老年旅游者表示行程多少天都无所谓。

出境游增速明显 邮轮游受青睐
除了踏遍祖国大好河山,中老年游客“看世界”的脚步正越迈越远。

过去一年,最热门的中老年出境游目的地国家前十名包括泰国、日本、美国、意大利、法国、瑞士、新加坡、越南、马来西亚、澳大利亚。其中,飞行时间较短、当地汉语使用程度较高的泰国、日本成为首选,欧洲、美国常规跟团线路也是热门选择。由于没有舟车劳顿,环境舒适、集“吃住行游购娱”于一体,邮轮游正在受到越来越多中老年客户青睐。过去一年,中老年旅客是邮轮旅游的主要消费群体之一,60岁以上客户人次占比达到27%。目前我国邮轮出发港口主要在上海、天津、广州等地,邮轮游老年客群也主要来自这些城市及周边地区。

老年人旅游五宜五忌

对于老年人来说,旅游是一种积极养老的好方式,可以亲近自然、开阔眼界,放松心情,陶冶情操,锻炼身体、广交朋友,好处良多。但老年人出游跟年轻人出游,还是有很多不同的,一定要记住以下五宜五忌。

宜结伴而行。老年人外出旅游,尽量与家人、原单位的老同事、左邻右舍的老知己或其他老朋友结伴而行。大家早已相识,在旅途中相互照应、无所不谈,自然其乐融融。

宜节奏舒缓。对于老年人来说,旅游意味着要打破平日早睡早起甚至午睡的习惯。如果是那些旅游行程安排过于紧张、时间太过紧张的线路,就显然不适合中老年人参加了。因此老年人出游切不可抱着“多走几个地方才值”的心理,出游的行程节奏要比较舒缓,旅游时间一般不宜过长,需要“适可而止”,避免过度疲劳。

宜着装舒适。登山或到海边或到北方,要考虑到当地与自己家乡的气候差异。应穿宽松、易脱易穿的服装,以免受寒使心脏缺血;应穿宽松、轻便、不磨脚的鞋子,方便走长路。另外,哪怕是夏天,旅程中也要带一件易于折叠的长袖,在飞机(火车)上、或者空调冷的地方可以随时保暖。

宜饮食清淡。中老年人的肠胃吸收功能相对较差,旅途中应选择清淡饭菜为主。对于大鱼大肉和过甜过咸的食品,则应敬而远之。蔬菜、水果要多吃,以防便秘;多喝水,还应喝些含盐的饮料,补充体内的水分、

盐分的流失。饮食有度,调节有方,身心健康就有保障。

宜携带药品。随身带一些晕车药、感冒灵、清凉油、驱风油等轻便药物,人在旅途,一旦因水土不服或引发小病小痛,这些药品即可起到应急作用。高血压患者,勿忘带降压药;心脏病患者,更应携带救心丹或速效救心丸。

忌剧烈活动。老年人应尽可能不到危险的景区或地段旅游,也不宜参加爬山、登高、漂流、划船等运动比较剧烈的旅游项目。

忌高峰期出行。老年人一般时间比较充足,因尽量避免高峰期、黄金周出行。4~6月以及10~12月期间则是中老年朋友们出游的黄金时间。这时候无论是南方还是北方,天

气不会太热或太冷。在这些时间段,季节病也不容易发作。

忌过度疲劳。老年人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。游览时,行步宜缓,循序渐进,攀山登高要量力而行。若出现头昏、头痛或心跳异常时,应就地休息或就医。

忌贪图便宜。老年人出游喜欢买纪念品,认为在当地买价格比较低,其实不然。俗话说:一分钱一分货,许多旅游景点的物品并没有质量保证,不要因为贪图便宜或者冲动而购买一些不必要的东西。

忌被盗受骗。老年人警惕性一般稍差,容易被骗子盯上。因此,在旅途中不要轻易与陌生人结伴,更不要轻信他人,重要物品要随身携带,以免不必要的损失。

国内十大适合老人旅游地

杭州西湖
“人间天堂”杭州,需要细细品味。看朦胧烟雨,品西湖龙井……杭州各个公园都有不一样的看点,而太子湾一年四季花展不断,是休闲娱乐的绝佳去处。去杭州,无所谓季节,也无所谓天气,什么时候都能看到好风景。

海南三亚
海南三亚是我国唯一的一个地处浓厚热带海洋性气候城市。据统计,三亚每立方厘米空气中含1000个负氧离子,可谓天然氧吧,空气质量全国第一、世界第二,许多患有老年性疾病的老人到这里散心旅游,病情都得到缓解。

广西北海
北海气候温和,年平均温度23℃,冬无严寒、夏无酷暑,特别是空气中负氧离子含量高出内地50~100倍,绝对是老人康复、疗养的最佳选择。

厦门鼓浪屿
“城在海上,海在城中”,厦门,一座风姿绰约的“海上花园”,四季如春,可以说是全国环境最好的城市之一。在鼓浪屿上度过一个悠闲下午,呼吸下清新的空气,身心都可以得到放松。

成都青城山
青城山—都江堰景区,2007年被评为“中国老年人最喜爱的旅游目的地”。青城山空气鲜润,绿树成荫,非常适合老年人前往游玩。这里有老年精修养生节,在自然气息中颐养身心,体验深厚的道教和养生文化。

桂林大圩古镇
桂林清秀的山水,最适合长者回归大自然,放松身心,结伴游览有千年历史的大圩古镇,欣赏清代徽派建筑风格青砖、青瓦楼房,在青石板路大街上漫步,怀旧风十足,很适合天性长者;桂林的农家美食和清新空气,对久居都市的长者都有着巨大吸引力。

湖南凤凰
凤凰古城主要是玩水、游故居,园林也多,避免了攀登之劳。一来可以去看看古旧错落的吊脚楼,老城脚下的旋转水车,清清凉凉的沱江水,二来可以拿着五彩缤纷的

许愿灯,去沱江放许愿灯,代替家人给全家祈福平安。清晨,晨雾中看着江上的扁舟,日落,看着余晖下的古城,安静而美好,身心都得以放松。

云南
云南冬暖夏凉,四季如春。昆明、大理、丽江、香格里拉都是不错的去处。在丽江品纳西风情,或去看元阳梯田的壮丽等,赏尽世外桃源美景。在这里和父辈们一起享受慢时光,或者去大昭寺晒晒太阳,都会是非常难忘的旅游经历。

北京
北京不仅是儿时小学课本上的“天安门”,更是父辈们精神上最牵挂和向往的地方。北京,给那个时代的人心里烙下了最特殊的印记。去北京天安门看望毛主席,去故宫领略浩荡的皇家气派,如果爸妈腿脚好的,还可以带着他们一起爬爬长城,有生之年做好汉。

西安
如果爸妈对历史文化感兴趣,可以带他们游览西安。西安,华夏文明的发源地,世界四大文明古都之一,历史悠久,文化积淀厚重。西安周围有120多座帝王陵墓,有着“天然历史博物馆”的美誉;兵马俑坑被誉为“世界第八大奇迹”;古城墙也是至今世界上保存最完整、规模最大的古城墙遗址。



凤凰古城



广西北海

10月,桂花香正浓



十月的南京,是浸在桂花里了。入秋后,桂花进入盛花期,满城的空气都是香的,碧绿的枝叶映衬着点点花瓣,秋季的诗意与美感不言而喻。行走在南京的大街小巷,惬意的秋风吹起,缀满枝头的细碎小花似一阵柔软的金色桂花雨,无声地飘然洒落,丝丝甜香,沁人心脾……

今年的桂花已陆续盛放,此时正是闻香赏桂的好时节,错过又要等一年。带上这份赏桂地图,说走就走。

钟山风景名胜:南京种植桂花树最多最密的地方,当数钟山风景区。眼下,齿叶金桂、大花丹桂、桃叶丹桂等品种均处于盛花期,以“灵谷桂花王”为代表的优秀金桂品种也已初步进入开花期,整个钟山到处弥漫着桂花的馨香。其中灵谷寺景区内可沿着红山门牌坊—一无梁殿—桂花王—松风阁—灵谷塔—桂林石屋—一线游览。明孝陵景区的石象路神道南侧一享殿—宝顶—一线也是金秋赏桂的好去处。

江宁黄龙岘:桂花飘香时节里的黄龙岘,是沉稳而又安静的。携一壶淡淡的茶,在湖边茶馆里小坐片刻,在群山环抱中享受沁人心脾的芳香,让人回味无穷。

江宁秣陵杏花村:当簇簇桂花争相盛开时,走在秣陵的杏花村里,那若有若无的、甜甜的、淡雅芬芳最是沁人心脾。

雨花台:雨花台景区内的江南第二泉景点处、纪念碑东侧坡道、江苏公安英烈墙旁、西殉难处都是赏桂绝佳处。

玄武湖公园:玄武湖公园的桂花主要分布在环洲郭璞纪念馆前的桂花林、梁洲,其他各洲也都有少量桂花点缀,目前盛开的桂花主要集中在环洲、梁洲。

红山森林动物园:动物园的桂花种植在北门、东门游乐场处,市民可以去那里闻香寻桂。

莫愁湖:莫愁湖公园里的桂花集中在主干道两侧和抱月楼两侧。在这夏末秋初的季节里,如若赶巧荷花还未凋谢还能闻着桂花香,赏荷花。

溧水三叶园林:秋季的三叶园林,美得像一幅油画,8000亩地有各种品种的鲜花和树木,坠满枝头的金黄桂花,还有红枫、鸡爪槭、榉树、栎树、无患子……是秋天赏落叶的好去处。

绿博园:绿博园里的桂花一开,黄色的花瓣缀满枝头,随着阵阵秋风吹起,泥土的芬芳和桂花的清香混合发酵着,走在路上的人心都荡漾了。

珍珠泉风景区:珍珠泉景区从沿山大道开始一直到主景区,共种植了万株桂花,“万株秋桂飘香”已成为景区一道风景线。

古林公园:丹桂盛开的季节,古林公园的桂花早就就会绽放。可以趁清晨游览公园,闻香赏桂。

溧水石山下村:在石山下村,有两棵古老的桂花树,一棵叫金桂,另一棵叫银桂。树龄分别是500年和300年,是南京市已知树龄最长的桂花树。每逢秋天,这两棵桂花树都会开两次花,开花时,满树金黄,整个村子都弥漫着浓浓的桂花香。

南京林业大学:南林大新庄校园内有个“全球桂花研究中心”。拥有国内较全的四季桂、银桂、金桂和丹桂等4个品种群、60多种桂花。每逢这个时节,校园内花香宜人,桂花散落一地。

南师大随园校区:在有“东方最美校园”之称的随园校区,星星点点的银白色、丹红色桂花隐现在古色古香的亭台楼阁间。傍晚游览,暗香浮动,沁人心脾。

薄荷绿

上海有南京路、南京东路、南京西路;天津有南京路;沈阳有南京北街、南京南街;长春有南京大街;安徽亳州市有南京巷;香港九龙油麻地有南京街;澳门也有南京街……日本神户还有一条著名的“南京町”。有没有发现,在很多城市都有以“南京”命名的道路,而且各地的南京路名气都不小。

据了解,以全国其他城市(或者省份)名字来命名街道,这个习惯是从上世纪初开始的。通过这样的方式,以小见大,以助于国民了解全国地理。

南京有个小伙子叫史晨。由于工作缘故,经常到外地出差,有次在台北看到了一条“南京路”倍感亲切,于是随手拍了下来,接下来便一发不可收拾,拍下了他所去过的城市的南京路路牌。

“第一张是在台北拍的。”史晨说,2012年去台北出差时,特意到台北的南京东路和南京西路看了看。第二张照片是在上海拍的,“当时就有这个想法了,觉得可以搜集其他城市的南京路。”于是,第三张是澳门的南京街,第四张是淮安的南京路……后来,史晨把“南京路”的照片发到了网上,也引发了其他网友的兴趣,纷纷拍下了他们所在城市的“南京路”。近几年来,但凡他去过的城市,只要有“南京路”,他就一定要去打卡。可能这件事在其他城市看来微不足道,可对于他而言,却是他孤身在他乡时对南京的一份情怀。

据不完全统计,海内外一共有60多条南京路,仅江苏境内就有十多条,并且每一条各具特色。

最繁华——上海南京路
要说全国最著名的路,上海的南京路绝对算的上一条。上海的南京路是南京东路和南京西路的合称,而大

“南京路”上走一走

家所说的“中华第一商业街”则主要指的是南京路的西半段。

▲最曲折——天津南京路
天津的南京路的历史相对曲折。然而,“好事多磨”,一波三折后,在1984年,天津的南京路被最终确定。素有“天津第一街”之称。

▲最爱国——重庆南京路
“君住长江头,我住长江尾,夜夜思君不见君,共饮长江水。”如果说上海的南京路在长江头,那么长江尾的南京路,则当之无愧于重庆南京路。这条路的名字是在南京沦陷时,算是一条雪耻明志的马路。和它境遇相同的,沈阳的南京路和长春的南京路的名字,也是这么由来。抗战胜利后,为了彰显主权的回归而更名为“南京路”。

▲最悠闲——拉萨南京路
拉萨的南京路,位于墨竹工卡县,建在海拔4000米之上。远处有山,山下有城,城中有条最长最宽的路,叫南京路。这应该是最惬意的南京路吧!

▲最文艺——香港南京路
香港的南京路叫南京街,在弥敦道、佐敦、油麻地一带,也算香港九

国庆喜迎十万游客 东方盐湖城《道颂》首发献礼中华传统文化

今年国庆黄金周东方盐湖城道天下·逍遥山镇接待游客量再创新高,成为江苏全新热门文化旅游目的地。国庆黄金周期间,景区接待游客近10万人次,各大主题山居在半个月前就预订一空,入住率达100%。

全新音画大典《道颂》首发,中华传统文化艺术创新获好评
黄金周期间,景区特别推出音画大典《道颂》献礼国庆,此次演出全新升级,以高12米,宽30米的水幕为衬,从听觉、视觉上将中国传统文化用更时尚年轻的方式在舞台上——呈现。来自无锡的陈女士表示:“以前觉得道文化特别深奥,今天看到这台演出,如梦如幻,科技感十足,也感受到了传统文化的魅力,真的不虚此行!”

据悉,黄金周期间景区为提升游客体验舒适度,重磅演出连续加场。70余场山镇传统演绎全天不停歇,盛大祭祀表演晨钟暮鼓、爆笑功夫喜剧

嘻哈道、穿越情景大戏梦回茅山……不仅是看表演,武术师傅邀请现场观众学习五禽戏,大师兄传授武术秘籍,街头捕快拿着通缉令现场抓人归案,“都不用特意找节目看,在山镇里,听到哪边有欢呼喝彩的声音,凑过去就是了。”来自南京的赵先生这么说道。

非遗研学体验升级,博物馆的另一种打开方式
博物馆是推动文化和旅游融合发展的独特助推剂,东方盐湖城积极探索让博物馆“活起来”,让游客“动起来”的新模式。十一期间,国家级非遗刻纸体验馆—纸花阵中增加近100个免费刻纸体验座位,让游客在玩中学,感受非遗手工文化的乐趣。盐文化博物馆中,除了参观国内外盐文化、盐晶体等展品外,盐文化演出《吉盐圣地》,手作课堂《创意盐画》,也让游客多方面、多维度感知博物馆的魅力。此外,三真祠内还首创趣味画符互动体验,

求姻缘,祈学运。
主题酒店家家爆满,老板娘文化吸引八方游客
景区内的主题酒店在国庆节前客房就已销售一空。不仅是简单的住

陈三川



江山市集