

“醉”美不过夕阳红

提醒老年朋友春季出游—— 记住旅行中需要注意的细节



适逢旅游淡季的三四月份,出游价格便宜,路上游人不多,正是有空闲时间的长者喜爱的出游时机。而此时也是长者单独出游最多,尽管多数长者选择和三五知己结伴出游,但因长者自身身体状况及生活习惯的特殊性,旅行中仍有许多需要特别注意的细节。



(资料图片)

飞机旅行

▲乘机前做身体检查

与其他交通工具相比,飞机出游更便捷、省时、舒适,然而对于搭乘飞机,部分长者存在恐惧心理。

专业人士介绍,除了有特殊疾病或年龄过高者不宜搭乘飞机,飞机是很适合长者的交通工具。只不过,由于机舱内气压大,偶有颠簸,有可能导致血压升高、呼吸困难或晕机现象,故心脏病、高血压、糖尿病和其他心血管疾病以及患有严重的肺心病、哮喘和贫血等病症的长者在发病期间不宜乘机。建议长者在乘机前请先请医生鉴定身体状况是否能乘机旅行,同时出具证明。尤其是高龄、健康状况不佳或曾有不适应飞行症状的长者更应进行行前检查。

▲选择大机型

建议长者尽量选择大机型,飞行噪音会比较小,且较为平稳,同时,大飞机空间大、设备充足,航程中也较舒服。

如果需要特殊服务如轮椅,务必提前联系乘务人员。

▲尽量不独自乘机

家属尽量不要让长者独自搭乘飞机,飞行前,家人最好告知长者坐飞机的基本流程以及飞行途中可能出现的短暂不适,让其有心理准备。飞行途中,和长者聊聊天可帮助其放松心情,或让长者看看窗外的蓝天白云,减缓恐惧。

▲首次乘机目的地不可过远

长者第一次搭乘飞机,不宜选择航程时间过长的目的地。飞行每隔一两个小时,应站起身走动走动。万一在机上出现恶心、呕吐、眩晕、呼吸困难等症状,应第一时间尽量平躺,陪同者应马上联系乘务员,让随机医务人员及时急救。

▲自备小吃

飞机餐口味一般,长者若担心吃不惯,可随身带备巧克力、果酱、饼干等小吃,可每隔一两个小时就吃点东西,但切勿进食过饱。

机上空气较干燥,要及时补水。同时,记得随身带件外套或披肩,以防在空调状态下受寒。

火车旅行

▲注意人身与财物安全

火车游时间相对宽松,安全性较高,对于喜欢在路上看风景,同时旅游预算有限的长者可谓最佳选择。不过与飞机、汽车相比,火车上人较多且较为杂乱,虽然旅行团安排的位置一般是连着的,但在车上仍要多注意人身和财物安全,贵重物品随身携带,如遇突发情况,可呼叫乘务员或向导游求助。

▲自备紧急药物

在火车上,老年人不宜频繁走动,可自备保温瓶,减少在车上走动打开水的次数。



(资料图片)



(资料图片)



(资料图片)



(资料图片)

此外,虽然不少旅行社组织的长者火车专列团都安排了随团医生,建议长者还是随身带一些轻便应急药物如晕车宁、感冒灵、清凉油、驱风油、保济丸、藿香正气水等。另外,有慢性病的长者出门前务必备好应急药物,不可中断原有疾病的治疗。

省内及港澳汽车旅行

▲注意行车安全

旅行社在安排省内游汽车团时,会尽量将长者安排在第一排,主要是因为遇急刹车时,坐在第一排的长者可抓住扶手,避免受伤。

而往返港两地的两地牌香港巴士每个座位都有安全带,长者乘车时最好扣上安全带;车行途中不可随便站立或走动,以免跌倒。此外,途经服务区如厕时,长者应注意上下台阶以及洗手间地面湿滑。

▲提前用餐防晕车

怕晕车的长者最好选择靠前的座位,并至少提前45分钟吃早餐,不要将早餐带到集中地点吃。

▲过关善用优先通道

前往港澳过关时,按规定,六十五周岁以上长者可行走长者优先通道,并可由亲人陪同,符合条件的长者勿浪费优先机会。

▲港澳过关门道

去香港有两种团,一种使用有内地车牌的香港旅游巴士,全程无需换车,另一种是过关后需换车的内地巴士。如果是后者,长者务必记住导游的旗子,以免上错车。参团时可询问旅行社,使用内地车牌的线路一般有“直通巴士”字眼。

澳门拱北海关逢周末人非常多,建议长者尽量避开。相对而言,横琴口岸过关者少一些。

邮轮旅行

▲选择合适的产品及舱位

初次尝试邮轮旅游的长者可选择亚洲航线产品,如5-8天的日韩或东南亚海岛中短航线,不仅邮轮上的中文服务人员比例更高,同时会增加中餐品种的供应,不用担心饮食习惯的太多改变。舱位方面,选择海景房则房间里有舷窗自然采光,较舒适;内舱房虽无窗,但房间相对居于船体中央位置,稳定性好。

▲健身娱乐有度

豪华邮轮一般设有室内、外泳池及按摩水池、健身房等设施,甲板上还有慢跑跑道、迷你高尔夫球场等,长者在享受健身娱乐设施时要量力而行,控制健身时间。遇海上雾或下雨时,甲板较滑,进行室外活动应格外小心。

▲饮食需节制

邮轮上餐饮全包,正餐、自助餐种类丰富,且24小时不间断供应。长者在用餐时尤其需注意节制,不可一次进食过多,并尽量选择清淡食物,多喝水。(本报综合)

吃喝玩乐导航站,就餐娱乐更方便



吃喝玩乐导航站

诚信名片
消费指南

刊登条件:诚信经营,具有特色,卫生环境好。刊登范围:餐饮、娱乐、茶楼、美容美发、旅游、汽车、服饰等休闲业。收费:1.5x4.5厘米,80元/期;3x4.5厘米,160元/期。(960元:大格刊登半月,小格刊登1月。)每周一、三、五见报(不含租售、招聘、转让信息)。联系电话:2377273 2377187 2391997

山村怪味鸡

北外分店开业了

怪味鸡是达州独家专业的凉菜食品,肉质细嫩、麻辣鲜香、风味独特。菜品一律九折,啤酒喝一送一。

地址:北外野茅溪
订座电话:3338889 18090928883