

旅游小百科

老年自助游讲究多

考察行程 出游前要详细考察线路行程，选择适合自己的旅游目的地及方式，并注意行程安排。一般要求行程设计比较轻松，体力消耗不大，路线也不要太复杂。

选择时间 要合适的时间，充分考虑目的地的天气。一般来说，老人出游应避开旅游旺季和黄金周等高峰期，4~6 月及 10~12 月期间是老年人出游的黄金时间。

选择地点 要考虑到旅游目的地的气候、地理条件、舒适度等要素，可结合老年人的年龄和身体状况来选择目的地。比如 50~60 岁之间、身体状况较好的老年人，选择的余地就较大，可适当参加一些登山、戏水等旅游项目，但应注意登山的难度不要太大，戏水也不要太刺激。年龄在 70 岁以上者，最好只参加一些常规线路的旅游活动。

作好配置 老年自助出游时，最好在团队中配置退休的医务人员，并备足急用的药品和器械，以备急用。

章文龙

不尝不知道

恭城瑶寨品油茶

“山水秀美在桂林，古建精华在恭城。”广西南部的恭城是桂林唯一的瑶族自治县，向来以文、武两庙而闻名于世，更以有着灿烂文明而又传承至今的独特瑶乡风味的恭城油茶而芳名远播。瑶族是一个民风古朴、热情好客的民族，每当来了远方的客人，都要打油茶喝，这是瑶族招待客人最隆重的礼节。

恭城人喝油茶不分季节，一年四季都要喝，要是客人到来，则是不分早晚，主人都要打油茶招待，有时，第一批客人还未喝完，又来一批人，主人又要重新架上茶锅，再打油茶。“恭城油茶喷喷香，又有茶叶又有姜，如果天天喝两碗，一年四季都健康”，恭城油茶对健康有益，油茶具有健胃消食、提神醒脑、祛湿避瘴之功能。

日前，在桂林工作的友友特地邀我前去游玩，品尝了那向往已久的被乾隆皇帝称为“爽神汤”的恭城油茶。我们围桌坐下，瑶家同胞早已把精心备制好的佐食小吃，有炒花生米、炒黄豆、排散、红薯、芋头、玉米、墨玉、粳粳、猪血大肠酿、辣椒酿等满满地摆放在餐桌上，让人垂涎。“你也打油茶，我也打油茶，家家都把油茶打；油也清香，茶也清香，瑶家的油茶四季飘香”，随着一阵悦耳动听的歌声飘来，只见漂亮的瑶妹在头饰丁当声中用一小炉，一小茶锅，一小木槌当众操作。先将热水浸泡好的茶叶用油炒至微焦香，放入生姜、花生米、大蒜米等配料，边捶边炒，捶炒至茶叶粘锅，有香气溢出时即加入浓浓的骨头汤，只听得吱啦一声，蒸汽散去，黄褐色的油茶在锅里沸腾着，沸两三分种后加入食盐，用茶叶隔把茶水分别滤入碗中，撒入葱花、香菜末即成。

热腾腾的油茶，阵阵香气扑鼻而来，茶色似咖啡，红绿点其间，未尝其味，色已夺人，诱我一喝为快。我迫不及待地喝一大口，初觉是茶叶的清苦，过后便是甘醇鲜香，让人回味无穷。既有茶叶的浓醇清香，又有肉骨汤的鲜美香甜，果然非同凡响。一锅茶水饮完后，接着打第二锅，如此重复可打五六锅，这样一锅一锅打下来，油茶的味道已没有先前的浓烈，这正应验了油茶的“一锅苦、二锅呷（涩）、三锅四锅是好茶”之说。

钟芳

新长江三峡画廊七日之旅

中老年游客经典线路之三

又到观秋景时，长江沿岸秋色渐起，三峡更是如画；而且沿途新熟的果蔬，江中渐肥的鱼虾，正是品所谓“舌尖上三峡”之时。本市旅行社推出新长江三峡画廊七日之旅，动车到武汉，宜昌登船，包豪华轮逆流而上游三峡。如果有时间，建议你

现在出门最好，一是因还未到旺季，你可以普通价享豪华游；二景点游人相对少，游起来神清气爽，可慢慢细观；三由于是包船，除自选外，吃住行游全程包，省心省力。

具体行程：第一天：上海动车 D3064 次 08:10 发车，14:20 抵汉口，前往东湖听涛风景区游览。东湖面积 73 平方公里，其中湖水面积约 33 平方公里，为杭州西湖的 5 倍多，听涛区在一狭长半岛上，岛上有听涛轩，四周苍松翠竹环抱，环境清幽；轩的建筑古雅别致，轩右有“水云乡”可品茗，左有听涛酒家有诱人的活鱼风味菜肴，向北越过荷风桥，是纪念楚国诗人屈原的“行吟阁”。再往北过一桥，便到梨园，现正是蜜梨登枝时，说不定可尝鲜。车游武汉市容，高铁往宜昌，宿宜昌。

第二天：分 AB 线出游，可根据兴趣选择。A 线游三峡大坝，景点有永久船闸、坛子岭等；中餐后赴“三游洞”参观。“三游



小三峡更是景色如画



漂在碧绿清幽的水上，心情十分舒展



东湖听涛区



浓缩版的张家界

洞”是西陵山北峰峭壁上的巨大山洞，为湖北省重点文物保护单位，相传唐元和十四年(819)，白居易、白行简、元稹三人会于彝陵(今湖北宜昌)，同游洞中，各赋诗一首，并由白居易作《三游洞序》，写在洞壁上，三游洞即由此而得名。三游洞地势险峻，形如覆篷，冬暖夏凉。B 线游清江画廊，清江画廊在长阳土家族自治县内，以峡谷俊雄、石屏垂立、壁画神奇、瀑布飘逸、土家风情著称，被游客赞誉浓缩版的张家界，诗意化的长江三峡；主要景点有红花淌石林、大岩洞瀑布、干瀑峡、彩虹桥、五花暮靄、景阳峡谷、思过崖、笑面睡佛、清江石屏、清江壁画、蝴蝶崖、廪君山、武落钟离山、五兄弟峰、世界第一高坝(水布垭大坝)等。AB 线返宜昌登船，过五级船闸。第三天：抵兴山峡口码头(或沿线码头)，乘车前往神农架，途中游王昭君故居“昭君村”，进入国家级自然保护区神农顶，神农顶海拔 3105.4 米，素有“绿色宝库”“天然动物园”之誉，森林自然生态保存完好，内有金猴岭、神农谷、板壁岩、小龙潭“野生动物救护站”(金丝猴)等。返船。第四天：抵巴东，换乘当地观光船游览号称“鄂西明珠”的“神农溪”，“神农溪”因发源于神农架南坡溪，故名；内有绵竹、鹦鹉、龙昌三个自然峡段，峡内猴群、黄羊、獐鹿出没，溪上岩燕飞翔、水中鱼翔浅底，风光极其秀美；其中有溶洞 60 余处，并“一里三湾，湾湾见滩”；溪水清澈见底，深潭碧绿，飞瀑遍布，时可见悬棺、栈道等，游人可上岸进村落，观土家风情，并乘“豌豆角”，睹长江纤夫风采。返船过巫峡、瞿塘峡。第五天：船靠涪陵，乘车前往武陵，景区拥有世界上最大的天生桥群落——三座天然形成的石拱桥横跨洋水河大峡谷，桥下是幽深险峻的大天坑，天坑内有唐朝古驿站，构成一幅雄奇壮丽的图画。往风景旖旎的乌江支流芙蓉江，一路景色如 3D 风景电影片。返船。第六天：抵重庆码头，游重庆磁器口古镇和洪崖洞、吊脚楼、解放碑等，返沪。第七天：约 18:42 抵铁路上海站。

【旅游提示】

此为纯玩团，全程无自费项目(除选择线)；价格 3980 元/人，含人身意外保险；70 周岁、残疾者退门票 180 元，60 周岁退 100 元。带晾衣绳，船上阳台间可晾衣服。另入秋后，早晚凉，请注意冷暖和饮食。准时上下车船，以免漏车漏船。设 63519032 服务热线，有问题可投诉。 秀秀



溪上岩燕飞翔，水中鱼游浅底，

游客点评台

天然泳场安全隐患多

夏天去北方海滨城市开会，有同行提出利用自由活动的时间去天然泳场游泳，亲身感受一下当地的风土人情、海岸美景，于是我们相约乘车一同前往。

天然泳场虽然没有营业，泳客却不少。我们各自换好泳裤，就徒步从黄色的沙滩上进入水里。海水很清凉，水面不时漂过一些海带，突出的小岩石上可看到不少小小的黑色海瓜子依附在上面。水越来越深，慢慢地没过了我们的腰部、肩部。忽然，水底一下子垂直向下，一个只会青蛙泳式，尚不会自由吸气的同行顿时尖叫起来，我们赶紧施救，还好有惊无险，他却吓得够呛。接下来的游泳索然无味，没多久我们就打道回府了。

去对外营业的海滨浴场游泳，相对来说因配备有救生员和救生设施，管理比较到位，安全比较有保障。而去因种种原因没有开放的自然泳场游泳，其水底状况一般较为复杂，岩石、尖石、陡坡往往会在不经意间出现，由于没有救生人员和救生设施，一旦发生险情，就可能措手不及。所以，游泳还是应该去正规场所，安全第一是最重要的。

有关管理部门可以对没有开放的自然泳场进行重点巡查，强调此处禁止游泳的理由，提醒泳客注意水下状况，并采取一些相应的保护性措施，防止类似的安全隐患多次发生。读者 邵天骏

说游道趣

凡得奖作品将获得上海大世界国际旅游公司短途旅游票一张

夏威夷街头迷路

◆ 王立华

跟团去夏威夷旅游，吃完饭返回宾馆时，6 个人竟然迷了路，一刻钟的路程，走了 3 个小时，成了游团的段子。

那天在饭店吃过晚饭，夕阳西下，微风习习，大家就想在街上走走。导游说，好吧，到宾馆路不远，走走仅一刻钟，你们自己回去吧。一行人边说说笑笑，边观赏街景往回走。天色渐暗，人行道上亮起了串串火把，是有人点亮了道旁种植的油棕树果，黄澄澄的火把在夜空中闪烁，给人一种神奇梦幻的感觉。我们 6 人边走边看这夏威夷独有的街景，突然发现，走了半小时还没到宾馆。老李说：“糟了，我们走错方向了！”大家于是折回，走了一会儿，看看也不像。夏威夷街道的模样都差不多，整洁的马路，茂密的行道树，间隔的高楼，没有特别标志。我说：“怕什么，带着宾馆的房卡，问一下就是了。”于是走进一家 ABC 店(日夜商店)去问，营业员走出店门指了指方向，我们就往他指的方向走去。可走着、走着，又感到不对，这时路旁停着一辆出租车，我们挤了上去，司机看了房卡，说了声“OK”，就开车了。约摸六七分钟车停了，我们下车一看，傻了，这不是我们下榻的宾馆，但是招牌也是“AQUA”。这时我们才知道“AQUA”是连锁酒店，在夏威夷有好几家，再看房卡，上面只印有宾馆的名称和房号，没有地址和电话。此时已是晚上 10 点了，天下了雨，我们走得十分累了，何况 6 人中还有一位 80 出头的老人。

正当我们一筹莫展时，走过一位华人，于是上前请求帮助。他把我们带到了对面的一个警察署，一位胖胖的黑人女警察看了我们的房卡、护照，打了一阵子电话，随后叫来了一位年轻华侨，他告诉他们他就在附近开店，刚才警察每个连锁店电话都询问了，你们的“AQUA”就在不远，由他送我们回去。他领着大家仅走了 1 刻钟就回到了宾馆，这时已经是晚上 11 点了。