



老人们游览平遥古城。

9月中旬,北国大地秋意已浓。我跟随一个由近40位60岁以上老人组成的旅游团,由豫入晋,较为特别地感受了一把老爸老妈畅游山西的滋味。

### 10天游览15个景点

在央视新闻频道的黄金时段,我们常常会看到“晋善晋美,大美山西”、“太行情,上党行”……的旅游广告短片。确实,山西作为煤炭大省,赫赫有名,而称之为旅游大省,也名不虚传。除了太行山、吕梁山、恒山等壮美山川外,还有着极为丰富的文化遗产和人文景观,尤其是现存的古建筑居全国之首,被誉为“中国古代建筑博物馆”,导游很得意地向我们介绍说:这里地上的文物全国第一,地下的文物全国第二。拥有如此丰厚的旅游资源,山西省又推出了60岁以上老人,在山西省境内的主要景点和景区可全免门票的优惠措施,因而山西近几年虽然煤炭行业不甚景气,但旅游市场却是一片兴旺,凡大名鼎鼎的景区,也可谓老人云集。我们这趟近10天的行程,从晋南、晋中直到晋北,共安排游览皇城相府、鹳雀楼、普救寺、壶口瀑布、乔家大院、平遥古城、雁门关、云冈石窟、五台山等15个景点和景区,可以说将精华“一网打尽”了。

### 雨水相伴有苦有乐

然而,天公不作美。才参观完清康熙朝名相陈廷敬故居、有“中国北方文化巨宅”之称的皇城相府,雨滴就由小变大,一阵紧似一阵地洒下来,使人一下子进入了东南亚雨季的感觉。此后连续几天,参观解州的关帝庙、永济的普救寺及乔家大院、晋祠,都是冒雨踩水,小小雨伞挡不住斜风斜雨,浑身有湿漉漉之感。在登上黄河边的鹳雀楼时,远处一片迷茫,连个黄河的影子也见不着。我很是郁闷地哼了首打油诗:白日雨凄迷,黄河看不见,欲登五层楼,电梯两块钱(盖因上鹳雀楼,若乘电梯,每人还要付费2元)。导游对此也只好打哈哈:我们山西是缺水少雨的地方,下这么大的雨,可都是你们海边的人带来的啊!玩笑归玩笑,连绵不绝的雨水,对许多老人着实是个考验。但老人们似乎有点遗憾而没什么怨言,也没有人赖在车上说不能走了,仍是齐刷刷地跟随导游进景点听讲解。

不过,有一弊也有一利。到了吉县观黄河壶口瀑布,几天的大雨使水流更加湍急,水势更为凶猛,老远就听见隆隆的声响,看见水雾飞腾。老人们一跑下河滩,就兴奋得不能自持,忙着叫人拍照

# 老爸老妈晋行记

阿佳兮文/摄

留影了,急得导游赶他们:好看的还在前面哪!乃至大家小跑到瀑布边上,《黄河大合唱》中“风在吼,马在叫,黄河在咆哮”的气势顿时扑面而来。浑黄的河水从300余米宽的河床上滚滚而来,骤然被“壶口”仅30米的岸壁所收束,又一下子奔涌翻腾到落差20多米的深槽中,势如千军万马在奔腾嘶叫,又激起冲天的水沫,恰似水底冒起的阵阵浓烟,形成“水中冒烟”的奇观……也只有置身此地,才能真切地感受到“黄河之水天上来,奔流到海不复回”的意境。虽然雨水加飞沫,几乎把全身打湿,但许多老人似乎忘了年纪,争相寻找最佳的角度,把这壮观的景象摄入镜头,收入心底。

### 雨过天晴身心爽朗

行程至位于晋北的雁门关,终于雨过天晴,身心也随之爽朗起来。老人们说说笑笑地通过雁门关,登上天险门,又不甘示弱地沿着古城墙,攀登到立于过雁峰顶的雁塔旁。登高远眺,塞北的群山连绵起伏,也引发出大家思古之幽情。作为万里长城的重要组成部分,被誉为“中华第一关”的雁门关,扼于古代中国北境的咽喉要道,在中原文化与游牧文化的交汇中,乃是战争最为频发、影响面最广的古关隘,见证了民族融合的艰难历程。大家所熟知的杨家将的故事,许多就发生在这儿。而今,19米高的杨六郎的汉白玉雕像耸立在1600米高的山梁上,在阳光的照耀下,显得分外醒目

……车上随着司机播放的山西民歌,许多老人轻松地哼着“人说山西好风光”,也是给这趟旅程画上了一个明亮的句号。

### 老人出游有礼有节

其实,在我先前已两次随团到过山西的太原、忻州和长治等地。两相比较,我发觉老人团是晚上没活动,清晨起得早,根本不会有扑克打通宵、上车睡大觉的现象,不论坐车和游览都显得精神十足。这些老人中虽然年龄最大的已有79岁,且文化层次不一,但我感到他们都有一个心愿:自己照顾好自己,不要麻烦别人。整个团队大多由夫妻档、朋友帮组成,也可谓“团中有团”,但大家知礼仪,重礼节,上车或就餐都会互相谦让,互相帮助。有谁不舒服时,都嘘寒问暖表达自己的一份关心。在长距离的乘车过程中,也有许多老人吃零食,但都收拾得干干净净,以至旅游大巴司机都禁不住夸赞:你们宁波的老年人真有素质!

### 两点提醒供您参考

最后,借此机会也想对老人出行提醒两点:

一是戒急防躁,这也是导游一路上反复劝说的。据他介绍,带老人团最怕的就是怕他们犯急躁。本来没啥大事,一心急火气上来,就乱了套。我观察发现,心情由急变躁,其实老人们还是放心不下自己,生怕手脚慢被落下,耽误了大家,有些事情一时没听明白,也不肯再问一下,怕被别人笑话,因而样样事情,都想先行一步,结果呢有时稀里糊涂地竟挤到了别人那里。有的提前量算得太多,空等不少时间,心情也就焦躁起来。所以,老人出行还须放松心情,消除焦虑感。导游一般都会考虑老人的特点而放宽时间,即使被拉下或迟到一步,相信大家也都会谅解的。

二是减少“负荷”。许多老人出行总有种害怕“吃不好穿不暖”的心理,各种食物及衣服塞满行囊。而旅游过程中,起先都说不想买东西,但到了景区、土特产店,就禁不住诱惑了,这买一些那买一点,还要考虑家里人的平衡性,不能吃亏了谁,结果买下的东西比多还多。回来时又是箱箱包包的不堪重负。而要想行李“减负”,最关键的还是心理减负,不要想得太多,什么都面面俱到,那真有带不完的东西,这点要学习年轻人“有钱在手,出门不愁”的潇洒劲头。不过对于旅游购物来说,可怜天下父母心,为孩子们买回七七八八的东西,在老人来说也是一种乐趣呵,咱就不说了!

## “金茂杯”夕阳红摄影大赛征集作品选登



湾头晨曦 宁宁 摄

“金茂杯”夕阳红摄影大赛作品征集已于10月31日截止,获奖名单将于近期公布。如果您是摄影爱好者,仍可将摄影作品发至邮箱 dnsb@cnnb.com.cn,我们将择优选登。请在主题上注明“摄影作品”。

## ●阿甬鸽画说宁波谚语⑤

三兄四弟一条心,门前泥土变黄金  
三兄四弟各条心,屋里黄金变灰尘



“一条心”是说团结一致,同心协力:“变黄金”就是说产生了较高的价值,成了财产。“各条心”则是说意见分歧,不能同心协力,其后果便是家里的财产也会化为“灰尘”,变成一无所有。这四句话,正反对比,突出了兄弟众人“同心协力,目标一致搞生产,是致富之道”这一点意思,反之则不行。

解说 董鸿毅  
漫画 章丽珍

## ●编读往来

### 请多关注老年人的旅游生活

宁波已进入老龄化社会,确实很需要有一份老年人自己的报纸,来关注和关心老年人的方方面面。如老年人的健康、养生、婚姻、理财、政策和旅游等。其中,旅游版面可重点考虑。因为,现在温饱问题解决,衣食无忧,旅游已成为我们生活中不可缺少的一部分。

我想《康乐老年》专刊,最好能开设一个老人旅游天地版面,让大家共同来关心、关注和探索老年人的旅游。让老人们在旅游中享受到放松心情、调节精神、陶冶情操、广交朋友、开阔视野、增加知识、促进身心健康、丰富晚年生活的效果,让有限的生命活得更加开心快乐,更加美好。

最后,希望《康乐老年》真正成为我们老年人不可缺

少的精神食粮。

江东区园丁街 张和芳

### 建议加强通联工作

《康乐老年》创办几个月来,受到广大老年会员和读者欢迎,报纸多数内容适合老人需要。其中“金色回忆”“我的退休生活”等专栏征文,受到众多会员欢迎。我是早期会员之一,平时爱好写作。我认为《康乐老年》应该遵循“办报为老年人,靠老年人办报”的群众路线办报宗旨,否则这张报纸缺乏群众基础,甚至会办不好报。

建议俱乐部和编辑部要加强报纸通联工作,给写稿会员进行适当指导,也可主动打电话与投稿者联系,必要时举办通讯员、会员培训班,形成通讯群网络,使报纸越办越好。

江东区白鹤新村 张荣成

编后:感谢读者朋友对《康乐老年》的关心和支持,如果您也有话要说,或有什么意见或建议,请发邮件至 qyp@cnnb.com.cn,主题请注明“编读往来”。