

适应作息规律 解决出行焦虑 延长服务链条

银发旅游，如何适老又悦老？

本报记者 季觉苏 李 蕊 张 驰

深阅读·文旅新观察

从商务部、文化和旅游部、国铁集团等9单位印发文件鼓励增开银发旅游列车，到中办、国办印发《提振消费专项行动方案》提出积极发展银发旅游，今年以来，银发旅游持续受到关注。

当前，我国已进入老龄化社会。随着经济社会的发展，老年人更加注重生活质量，不少人对休闲旅游等有着强烈的需求。据中国旅游研究院测算，“十四五”末，我国出游率较高、旅游消费较多的低龄健康老年人将逾1亿人。

加强服务保障的银发旅游列车驶向大江南北，景区从线上线下发力提供适老化服务，旅居产品不断升级满足个性化需求……多地在出行交通、景区设施、旅行产品等方面优化老年游客体验。近日，记者跟随银发族，看文旅发展如何适老又悦老。

台儿庄古城景区线上实景地图截图。

台儿庄古城景区供图



5月19日，银发游客在上海火车站站台登车，开启康养之旅。

新华社记者 王 翔摄

旅游列车——

休闲慢游 省心省力

阳光明媚，蹇天怡早早来到上海虹桥火车站的安检口，等待和40多位老年朋友会合。蹇天怡是上海铁路文旅传媒集团公司上铁国旅公司导游，他们将一起乘坐“乐游长三角”银发旅游列车前往浙江嵊州，进行三天两晚的“乘高铁走诗路”休闲之旅。

走到安检口附近，陆柏荪夫妇便看到了蹇天怡挥舞的小旗子。“我跟着小窦出去玩过好多次了。”陆柏荪说，“以前我一到高铁站就晕头转向。搭乘银发旅游列车，有小窦全程带着，还可以走快速通道，我们不用急着找座位、放行李，省心多了。”

近年来，铁路网越织越密，串联起丰富的文旅资源，不少老年人选择乘高铁旅行。去年开始，上铁文旅传媒集团公司推出面向老年人群体的银发旅游列车。

“高铁车次多，客流量大，途经景点多。而老年人可能不擅长查线路、做攻略，步行速度也相对较慢。”上铁文旅传媒集团公司上铁国旅专列部经理王娟介绍，因此，银发旅游列车采取一价全包的模式，包含交通、食宿及大部分景点门票等费用。线路方面，通常选择早上发车、傍晚回到上海的高铁班次，更符合老年人的作息，同时将老年游客坐高铁的时间控制在2小时以内，让老人把更多精力用在欣赏风光上。

列车上还请医生提供健康宣传和咨询服务，并配备了医药箱，包括速效救心丸、血压计等药品和医疗仪器。

“老年朋友应该如何预防心血管疾病？”列车发动后，上海长征医院神经内科医生王文昭夹着扩音器，站在过道和旅客们交流。“我们抓住机会在列车上问了不少问题。”陆柏荪说。

据悉，上铁集团正在对多组列车进行适老化改造：调整通道门槛坡度，确保平稳通行；在卫生间、淋浴间等处增设扶手、坐便器，采用防滑地面；增设专门医疗区，配备基础医疗设备……为银发游客创造安全、便捷、舒适的乘车环境。

智慧景区——

导览贴心 安防放心

“儿子给我做了详细攻略，但到景区门口，我还是有点摸不着头脑。”在山东省枣庄市台儿庄古城东门前，72岁的南京游客赵凤兰有些不知所措。

景区志愿者快步迎上：“大娘，60岁以上免票，刷身份证直接进入。”赵凤兰掏出身份证，贴上智能检票机，“嘀”的一声，闸门开了。

青砖黛瓦，运河蜿蜒，人群熙熙攘攘。赵凤兰漫步古城，抬头看，醒目的景区导览图和路标跃入眼帘，景点、公厕等位置一清二楚，每一个标识都采用大字号、高对比度设计。

针对老年游客的“寻路焦虑”，台儿庄古城在线下设置100多处导览图和路标，并利用多媒体屏和音响广播实时发布景区信息；线上，在“古城智慧旅游平台”上推出实景地图，游客点击屏幕，就能查看自己的位置和周边设施。“我们将景区吃住行游购娱等要素都整合到‘古城智慧旅游平台’。”台儿庄古城旅游集团总经理吴斌介绍，景区也组织了志愿者帮助老年游客解决出游问题。

正午，跟着“古城智慧旅游平台”导航，赵凤兰找到一家面馆，用餐后却发现随身旅行袋不见了。

“是不是落在哪了？您可以按柱子下面的红色按钮。”面馆老板指着不远处的一根蓝色立柱说。

赵凤兰按下“紧急报警”键，指挥中心应答声传来。不到10分钟，工作人员带着赵凤兰落下的旅行袋赶来。

“游客能够迅速找回丢失的物品，要归功于覆盖景区的智慧安防系统。”吴斌说，如果有老人走散，系统能通过衣着特征快速锁定；物品遗失后，可智能识别、快速回溯20天内的监控轨迹；景区还增加了报警呼叫、AED等设施。

来到非遗展馆，赵凤兰入了迷：鲁南皮影戏中的人物在光影里活灵活现，柳琴戏的唱腔在立体声场中回响……景区实施的非遗资源数字再现工程，深受老年游客喜爱。

“未来景区将继续优化服务，让老年人游览古城更加从容。”吴斌说。

将适老化理念融入“诗与远方”

戴 斌

自驾出行、列车出游和旅居康养成为越来越多老年人的选择。

银发旅游蓬勃发展，推动了旅游产业升级。无论是城镇还是乡村，都在努力完善旅游基础设施和公共文化服务。为了更好地满足老年游客的需求，还应开发更多适合老年人的旅游线路和产品，并加强博物馆、美术馆、酒店等场所的适老化改造。从硬件到服务，全社会应共同发力，将适老化理念融入方方面面，助力老有所游、老有所乐。

专家点评



银发游客在云南保山市隆阳区新寨村聊天。

袁纯刚摄(人民视觉)

旅居产品——

细致关怀 个性服务

“70岁啦，原先上楼梯不用休息，现在要走走停停喽。”云南德宏傣族景颇族自治州芒市雷崖让山的木栈道楼梯上，在当地旅居的李继健停下脚步，平复着呼吸。她头戴草帽，身着长裙，着装很有当地特色。

“按您的节奏，咱慢慢来。”她的旅居管家肖和平在一旁轻声说。

李继健退休后爱旅游，因患有哮喘、高血压等，她选择旅游产品时，十分重视行程节奏。“旅行团一般节奏比较快，容易休息不好，不适合我。”李继健要求行程悠闲、住宿安静，“我喜欢深入感受一个地方的风景和生活方式，所以选择旅居。”

像李继健这样来云南旅居的老年人不在少数。

安全、舒适是他们的共性需求；面向老年人的旅居产品中，住所通常实施了适老化改造，安装电梯是标配，浴室里的沐浴凳、马桶旁的扶手等设施也十分贴心；餐品则会注意清淡、好消化。

深融入、慢生活是他们的旅行态度：他们的行程中，不仅有在洱海边骑行、去苍山徒步，还会逛菜市场、学民歌小调、练泡茶技艺。

面对银发旅居的新发展，从业者主动提升服务能力。“我们不断延长服务链。比如，在老年人出行前就给他们发送‘出游笔记’，方便了解目的地、熟悉行程，减少‘出行焦虑’。”肖和平已经从事旅居管家3年，积累了不少经验，“为满足大家的个性化需求，不少旅居管家还慢慢成为具备讲解、摄影、修图等技能的多面手。”

德宏州文旅局副局长杨曼介绍，德宏州积极建设康养综合体，开发特色旅游线路，组织体育惠民活动，“比如2025年春节期间我们免费开放网球场，赢得许多旅居老年游客的点赞。”

近年来，云南吸引了众多银发游客，占比超过半数。云南省旅游行业协会会长袁兵说：“我们调研发现，要服务好旅居的银发游客，还需进一步完善旅游医疗救助体系和旅游保险机制，增加人文关怀。”

本期统筹：刘静文 版式设计：蔡华伟

将适老化理念融入“诗与远方”

戴 斌

值得关注的是，老年人也可能因信息不对称而遭遇消费陷阱，还可能因为行程安排不当而水土不服。文化和旅游部门要联合市场监管等部门，从社交平台的旅游广告和招徕资质审查开始，重点规范交通、餐饮、住宿、购物、自费项目、医疗保障和应急救援等服务标准，加强对强买强卖、诱导消费、价格歧视等行为的综合监管和专项执法，让老年人畅享“诗与远方”。

（作者为中国旅游研究院院长）



半山晓晨光 云海沁花香

本报记者 窦 皓

云海漫山，花海灿烂，梯田绵延，绿意扑面。百照村，就坐落在浙江杭州淳安县千岛湖北面群山深处。

百照村由百罗、留屋、泽塘里3个自然村组成。山中常年云起雾涌，村庄与梯田沿山势蜿蜒分布，白墙黛瓦的民居掩映在林间。

秀美风光为百照村吸引来众多摄影爱好者和露营爱好者。近年来，当地推进农文旅融合，发展特色产业，不仅办起摄影节，建起蓝莓采摘观光园，还修建通景公路，贯通周围景点。结合富丽乡村建设打造的“金峰—朱家—百照”乡村旅游线路，已成为当地特色乡村旅游精品线路之一。

图①：云雾绕山村。

图②：村民采摘樱桃(资料图片)。

以上图片均为章勇涛摄(人民视觉)

从一只鹵鹅看『破壁』之道

周珊珊

荣昌卤鹅火了，趁着热乎劲从网上下了单，从重庆到北京，只隔了一夜，就端上了自家餐桌。手机上时时可查的快递信息，甚至可以让人跟踪这只鹅从“打包”到“上飞机”再到“派送”的全流程。

从“一只鹅”飞到百姓餐桌的过程，可以咂摸数字中国正在迸发出的“破壁”力量。

第一层，是现代物流出手，打破了空间界限的壁垒。今年1—4月，我国快递业务量已超600亿件，4月份平均每天约有5.5亿件快递在神州大地穿梭流动。巫山脆李搭上无人机，在“赏味期”里送达舌尖；柳州螺蛳粉开启预包装生产，搭载物流造就百亿元产业……基础设施的“硬联通”，构建起经济循环的“高速路”，山场坳里的特产能“下山”，边疆地区的产品可“出海”，大循环生机无限。

第二层，是互联网经济勃发，打破了信息传播的壁垒。那些曾经深藏街巷的人间风味，一旦掌握“流量密码”，就会遍地“种草”，朝夕之间，远近闻名。数字化发展，正在打破生产与消费之间的信息鸿沟，让优质产品精准找到“懂它的人”。搭上互联网快车，地方的就可能变成全国的，中国的会变成世界的。这种“破壁”，本质上是文化价值与商业逻辑的深度融合。

第三层，是真诚服务暖心，打破的是情感交流的壁垒。今年“五一”假期，荣昌全区接待游客234.5万人次，同比增长168.2%，“养在深闺”的千年文化小城焕新登场。带来“泼天富贵”的，有地方特色文化的吸引，更多是真诚服务赢得的情感认同，高铁增开、公交免费、停车免费，政府食堂“米饭蒸了半吨多”……一整座城的暖心托举，让这只鹅飞得更高更远。同样，淄博烧烤不只是舌尖上的美味，更是心中的“人间烟火气”；哈尔滨不只是冰天雪地的诱惑，更是“东北式热情”的招引……网红城市出圈的故事，可以看作是一场“如何让美好生活被看见”的集体实践。

如果说破空间之壁解决的是“能不能到达”，破信息之壁就是解决“能不能看见”，而破情感之壁就要观照“是不是喜欢”。打破这些壁垒，小到产品、产业，大到整个城市，就能被更多人看见、喜爱，实现更大的发展。

以更深远的视角看，跨界与融合是时代的特征，也是千行百业共同的机遇。要实现“合”，首先要“通”，而要“通”先要“破”。在“破壁”中重构连接，在融合中创造新机，定能在大有可为的时代大有作为。

“满眼生机转化钧，天工人巧日争新。”广袤大地上，一件件特产找到破壁而出的通道，一颗颗匠心获得被认可的机会，特色与优势有效转化为发展动能，高质量发展动能就会源源不断。

（上接第一版）

当孩子们在装着空调的教室安心上课，当居民享受到新建充电桩的便利，干部们意识到：省下的每一分钱，都要花在心坎上。

“以前觉得‘公物仓’是‘二手市场’，现在谁采购前不去‘淘宝’？”区委社会工作部工作人员孙秀颖说。她曾带着同事在“公物仓”里挑了100多件家具，从办公桌到打印机，都物尽其用。

如今，学习教育开展以来，西青区深入贯彻落实《党政机关厉行节约反对浪费条例》，制定降低机关运行成本、办公用房盘活利用办法等规划，盘活3处闲置房产，在新一期物业服务采购中压减物业人员编制3%、食堂补助费用6%，并在公共场所张贴节水节电、随手关灯等提醒标识，让节约成为党员干部的行为习惯。

干净干事，才能放手干事

红色资源成了活教材，清廉之风润心田。学习教育开展以来，湖南省浏阳市依托22处革命遗迹串联起的“清廉地图”，推出“好家风·好传承”活动，组织全市年轻干部及其配偶接受红色教育，筑牢崇廉拒腐的思想防线；将廉洁故事制作成短视频，在“云上清廉浏阳”小程序的点击量十分可观。

廉洁，是党和国家事业发展的基石，是人民群众生活幸福的保障。浏阳市古港镇党委副书记陈斐至今仍记得那次招标。

古港镇垃圾中转站的承包商合同到期，按规定须重新组织招投标。消息一出，包括原承包商在内的6家公司竞相参与。

“参与竞标的有5家是本土企业，难免有人送礼请托。”陈斐说，“要是选不出最合适的承包商，损害的还是群众利益。”

镇党委主要负责同志也嘱咐：“就按照价格优、服务好、安全有保障的原则来选。干净干事，才能放手干事。”

为此，她带着调查组跑遍16个村社，把“清运时效”“环境整治”等群众诉求列为硬指标，最终一家外地企业凭实力胜出。

新承包商入驻3个月，垃圾中转站的腐臭味没了，白瓷砖地面锃亮，转运周期从一周缩到3天。当陈斐回访时，村民感慨：“以前总说‘肥水不流外人田’，现在才知道，干净做事才是真本事。”

如今，在浏阳，在湖南，在全国各地，像这样的变化每天都在发生。新时代廉洁文化正以润物无声的力量，重塑着党风政民风。我们看到的不仅是“舌尖上的节约”“车轮上的规矩”，更是一个政党对“人民至上”的郑重承诺——这承诺，写在大数据平台的闪烁光标里，落在“公物仓”的整齐货架上，藏在革命旧址的百年树影中，更深深扎根在亿万群众的心里。

一版责编：杨旭	柴心怡	王钰涵
二版责编：殷新宇	郭雪岩	张安宇
三版责编：吴刚	周朝	陈熙芮
四版责编：胡安琪	张佳莹	张雪妍