

洗手台有扶手,年轻人可陪同,生病可就近送医…… 银发列车来了,老年人旅游更舒适

世界那么大,老年人也想去看看。今年首趟“乐游长三角”银发旅游列车于近日从上海虹桥火车站出发,沿杭(州)台(州)高铁前往位于浙江省内的嵊州新昌站,载着老年游客春日出游。

数据显示,2024年末,我国60岁及以上人口已达到31031万人,首次突破3亿人,占全国人口的22.0%。老年人对旅游服务的需求日益增长。为了应对这一需求,今年年初,商务部等9个单位发布了《关于增开银发旅游列车促进服务消费发展的行动计划》,围绕增加银发旅游列车服务供给、强化适老化设施保障、提升银发旅游列车服务水平、优化银发旅游列车发展环境等4个方面,提出了12项重点任务,目的是精准对接老年群体的旅游诉求,乘坐高铁实现“快旅慢游”,让他们更舒适地追寻“诗和远方”。

那么,银发旅游列车和普通列车有何区别?都将开去哪儿?车票怎么买?乘坐银发列车要注意什么?

银发列车与普通列车有什么区别

政策出台后,各地陆续加开银发旅游列车,很多老年人跃跃欲试。那么银发列车与普通列车相比有什么区别?车上都有哪些针对老年人的设施优化和服务?

银发旅游列车是主要针对老年游客开发的专列产品。与普通列车相比,银发列车的开行方式有很大不同。它串联了多个旅游点,可以在景点车站停留等待,实现“车随人走”的灵活安排。

在硬件设施和乘车体验上,银发列车根据老年群体的需求进行了优化,兼具舒适性与适老性。比如,部分列车上,卧铺采用了加宽、加厚设计,卫生间设置了紧急呼叫按钮,洗手

台配备了防滑扶手,车上还特别设置了医疗护理区,为老年人提供必要的医疗服务。此外,银发列车的运行会更加平稳,餐车提供低糖、低盐套餐,有些列车还提供送餐、点餐等适老服务,对独行老人实施重点关照。



资料片

只有老年人能乘坐银发列车吗

很多老人出门,子女可能会比较担心,想要陪同出游。那么,作为针对老年群体开发的专列,银发列车是面向所有旅客的,还是只有老年人能乘坐呢?

银发旅游列车虽以服务老年人为主,但并不仅限于老年人乘坐,家人可以陪同。它的设计初衷就是为了满足老年人对舒适、安全、便捷旅行的需求,同时也充分考虑了家庭出游的场景,使其成为适合全家共同参与的旅行方式,是一种温馨的旅游出行选择。

银发列车注重“慢旅行”理念,行程节奏舒缓,景点停留时间充足,适合老年人及家人一起游览、互动。行程中还融入了丰

富的文化体验和娱乐活动,适合不同年龄层参与。

银发列车都能开去哪里

目前,我国铁路营业里程已达16.2万公里,覆盖了99%的城区人口在20万以上的城市。那

么,依托现代化铁路网络,银发列车都能开去哪里追逐“诗和远方”呢?有没有固定的车次和线路?

银发旅游列车的旅行线路丰富多样。游客可以乘坐列车前往自然风光优美的桂林、张家界,感受山水之美;也可以探访古都西安、洛阳,体验深厚的历史文化;还能前往海南、云南等地,享受温暖气候和独特民俗。此外,还有草原之旅、丝绸之路等特色主题线路,满足游客的多样化需求。

除了国内线路,银发旅游列车还可以通过联乘联运的方式,帮乘客实现跨国出游。比如,四川地区的“熊猫号”旅游列车,就采用“专列+邮轮”的模式,从成都出发至烟台后换乘邮轮前往韩国仁川、首尔等地,返程还可游览山东济南、河南洛阳等地,实现跨国之旅。

关于车次和线路,银发旅游列车是根据旅游市场需求和季节性特点灵活开行的。铁路部门会提前公布行程计划,游客可根据兴趣和时间选择合适线路。

银发列车的定价与服务项目



资料片

还有人非常关心银发列车如何定价,以及包含哪些服务。毕竟若一家人一起出游,总费用可能不便宜。据了解,银发列车的价格采用“一价全包”的形式,涵盖交通、住宿、餐饮、景点门票及导游服务等费用。产品价格因线路、行程距离、服务内容及铺位等级的不同而有所差异。一些地区和景区针对老年人推出了优惠政策,比如,60岁以上的老人可享受半价或免票优惠。这些优惠也会体现在旅游列车产品价格中,让老年游客享受物美价廉的旅行服务。

银发列车都有哪些购票渠道

看到这儿,可能很多观众要问了,银发列车的车票要怎么购买?都有哪些购票渠道呢?

购买银发旅游列车的车票和预约流程非常便捷,游客可以通过多种方式预约购买银发列车车票。比如,通过铁路12306官方平台中“旅游专区”了解旅游列车的相关信息,选择出发日期、行程路线以及所需的旅游产品套餐。游客也可以在铁路旅行社的实体门店购票,工作人员会提供详细的咨询服务。此外,很多银发旅游列车的产品是与地方旅行社合作的,游客可以通过地方旅行社报名参团。

中国旅行社协会铁道旅游分会秘书长曾辉称:“银发旅游列车,特别是热门线路的列车的座位有限,建议大家尽早预约。购票成功后,游客会收到确认信息或电子票券,根据提示信息按时乘车。”

老人在列车上生病了怎么办

很多老年人出门都会担心:如果在火车上生病了怎么办?有没有专业的医务人员救治?医疗费用怎么结算?针对这些问题,银发专列也进行了优化。

记者从铁路部门了解到,多数银发旅游专列会配备随车医务人员,提供血压测量、伤口处理等基础医疗服务,通常也会提前做好老年游客突发疾病的应急方案。如果老年游客病情严重,列车就会协调前方车站联系120救护车待命,必要时,可以安排临时停靠或就近送医。

日前,商务部等9个单位联合发布的相关行动计划明确提出,列车上产生的诊疗费用可按有关规定进行医保异地就医结算,为银发游客在旅行中就医提供了保障。

曾辉说:“我们建议老年游客出行前务必购买专业的商业旅行保险,特别是要覆盖一些突发疾病。慢性病患者乘车时可以随身携带病历卡和常用药,并主动向乘务人员报备,并建立健康状况表,以便获得针对性照护。”

据央视网

母亲的春天

陈俊伟

三月的春天总是最浓烈、最灿烂的。风轻云淡,百花绽放,不出去走走,怎对得起窗外如许春色?一年一度的桃花节快要到了,我想,春光正好,我今年一定要载着母亲去赏桃花。母亲却对我说:“俺哪有工夫看桃花?”我原本是想表达孝心的,母亲的回答让我有点不悦,然而想起母亲春天的琐碎日常,我便释然了。

春天是母亲最忙碌的日子。我家分的土地多,父亲外出做工,母亲便只能独自筹划春天的农事。她常常把一条绿色格子围巾戴在头上,穿一套灰色工作服,蹬一双军绿色胶鞋,带上简单的饭菜和水,在地里一待就是一天。母亲喜欢一个人在地里干活,松松土、除除草,吹着田野里的春风,不

冷、不燥,刚好能熨平她内心的褶皱。母亲虽清瘦,但很有力气,挑粪、担水、推车,她都能干。母亲对庄稼、蔬菜十分用心,她常常赤脚踩在泥土上,翻地、起埂、播种、施肥,种植的步骤从不偷工减料。

各种蔬菜的种子在土地里悄悄孕育,母亲深情地望着脚下这片充满希望的土地,似乎已然看到秋日的收获。母亲说生命是有灵性的,要有一颗虔诚的心,它们才会可劲地生长。母亲种植完棉花、玉米和花生之后,还要再检查一遍,把田地整理得井井有条,才肯收工。如此说来,母亲的春天和灼灼的桃花、金黄的迎春花和粉红色的樱花没有关系,土地上的各色蔬菜和庄稼便

是她心中的春日美景。

母亲常常把新鲜的菠菜和小白菜洗好,焯过水之后,放在塑料袋里冻起来。她还会把韭菜、小葱捆扎好,只等周末见面送给我们。母亲对香椿芽情有独钟,她总是采摘一大盆回来,清洗、腌制,等着给我们做香椿炒鸡蛋吃。还有她从河边采来的薄荷,摘来的槐花,所有的时令野菜,都是母亲用心为我们准备的,看到我们快乐地享用这些春日的美食,她比自己吃了还要幸福。

此刻,我终于明白,母亲的春天藏在泥土的芬芳里,藏在庄稼、蔬菜的茁壮成长中,藏在子女满足的笑容里。她的心中,装着一个比桃花节更盛大、更绚烂的春天。



图话夕阳

家住沧州市运河区颐和乐园老年公寓的卞景东老人,今年75岁。从2020年开始,他试着用双手写地书。近年来,他每天都坚持练习。

韦殿祿
高雅晴 摄