

# 跟团、自驾、定制游……夕阳红旅游花样繁多 老人出游别忘“做功课”

秋高气爽，正是出游好时节。跟团去云贵川，自驾去陕青甘，或者直接飞往欧美东南亚。在夕阳红的年纪，老年人对走出家门，体验不同地域的美景美食、风土人情，有着强烈的需求。

## 调研数据

### ■对于老年旅游

**50.8%**  
受访者  
对旅游感兴趣

其中**20.4%**  
受访者  
有兴趣参加  
全国各地的旅游

### ■对于北京京郊游

**17.8%**的受访者喜欢

有**12.6%**的受访者  
喜欢北京周边**2-3**日游

### ■老年人对于旅游价格

只想参加**100元**  
以内的旅游

喜欢价格稍高的  
老年精品团  
**24%**

**37.5%**

只要性价比高  
都可以接受  
**38.5%**

数据来源：《北京市老年人居家养老服务需求调研报告》

## 调研样本

### 跟团出发 自己心里有个数

早晨6点半，北京城刚刚苏醒，忙碌的上班族还在准备洗漱、早餐，跟团出游的老人们，已经在南三环刘家窑集结了。“在刘家窑地铁C口集合”“刘家窑D口公交站集合”……老人们的手机里，都有类似的集结通知。整个北京城南，刘家窑是一个老年团队游最热门的集结点。按照不同的旅游方向，往东、往北，一般在C口集合，往南在D口集合，往西在A口集合。

65岁的宋新建（化名），花白头发，身材健硕。在刘家窑D口外的公交车站，他一边来回踱着步，一边等着来接的大巴。

老宋的大巴车，按照通知是7点20分到，距离出发还有一段时间，他所在的公交站已经聚集了不少老人。大巴车一辆接着一辆过来，在7点钟之前，是远途的团，7点钟之后，是短途。

老宋这回的目的地是廊坊，很近，当天去当天回。他没说过这一趟多少钱，只说：“很便宜。有时候还免费呢，那边不是搬过去一个批发市场嘛，有人会出钱请我们过去充充门面。”

跟团次数多了，老宋很明白团队游的特点，自己每次出行都会做足功课，调整心理预期。“像今天去廊坊，我就当是买了张往返的车票，跟那边的朋友约好了，中午找他们喝杯酒。”老宋也参加过远途的团队游，“那就得看好价钱，来回火车票、机票多少钱，当地宾馆多少钱，自己心里有个数。几百块钱去趟厦门，那肯定是要你购物啊。”

走得多、看得多、经历得多，对于团队游，老宋的心态越来越好。想真正玩得好，他就挑收费较高的纯玩团；只是周末挑一天去散散心，老宋就找个线路合适的低价团。

“我身体还挺硬朗，现在小孙子也开学了，没什么事，正合适出去玩。”这次廊坊游，老宋在微信群里看见信息，就直接预约了。老年人的团队游，很多信息都是在微信群之间传递，线上咨询、线上预订。

随着时间的推移，公交车站等着旅游大巴的人渐渐变少，来散发旅游信息广告的导游挨个打招呼。“大爷您参考一下，这是我的电话，有空加微信。”“好，我看看。”

还没出发的，几乎都是同路线的旅友。“大哥，您也是去廊坊，这车怎么还没来？”“是啊，听说车坏了，等着呗，不着急，估摸着换车呢。”

老宋看了看微信群的信息，继续等待接他的大巴：“微信里这些信息、交费记录都是凭证，要真出了问题，我就找他们维权。”

### 自驾畅玩 放慢节奏深度游

虽说已经年过八旬，但胡国华的状态让很多年轻人都自愧弗如。作为新中国第一件专利申请人，毕业于复旦大学物理系的他依旧在一线研制太阳模拟器。

“我不是在工作，就是在旅游。”闲暇时间，胡国华总会到处走一走、看一看。“老伴在美国带医学博士，儿子一家在加拿大，我一个人在北京，生活照样过得很充实。”

60岁那年，胡国华考取了驾照，从此爱上了自驾游。“近的地方自己开车，远的话就结伴，年轻人主要开，我在一旁当向导。”今年3月，胡国华突然想去趟南疆。考虑到一个人开长途太辛苦，他就找了个旅伴。“之前在柬埔寨旅游时候认识的年轻朋友，一听我的路线，就爽快地答应了。”

飞到乌鲁木齐以后，胡国华和朋友坐了一夜

的火车到达喀什，在当地租了一辆SUV，开启自驾之旅。“我们去了白沙湖，还到了帕米尔高原，那边的盘龙古道有600多个弯，开下来真是独特的体验。”相比起走马观花的跟团游来说，胡国华更喜欢个性十足的深度游。“可以放慢节奏，融入当地的生活，感受不同的风土人情。”

三个月后，胡国华得知另一个朋友也打算结伴去新疆，于是再次踏上这片熟悉的土地。这次，胡国华一行人依然选择租车自驾，行程长达20多天，一路走走停停。他们在那拉提草原、赛里木湖、禾木村欣赏北疆的自然风光，又在喀什古城、和田团城感受南疆的人文景观。“如果是跟团游，可能一天基本都在赶路，到了景点拍张照片打个卡就走，但自驾就会很从容，往往还有意外收获，发现一些名气不大但很有意思的地方。”

胡国华的旅伴中很少有同龄人，基本都是“忘年交”。“好多都比我小几十岁，跟他们在一起，我也更有活力。”在他们身上，胡国华也仿佛能看到自己年轻时候的样子。“20世纪60年代那会儿，我还在上大学，就曾经坐着火车到过桂林、成都、贵阳、西安等地，几乎绕了大半个中国。”

前些年，即使受疫情影响不方便远行，胡国华也没有停下旅游的步伐。“开着车到北京的郊区转一转，像门头沟的白瀑寺、延庆的玉渡山、怀柔的雁栖湖，这些地方都挺适合自驾。”

如今，80岁的胡国华始终保持着18岁的心态，笑声一直都很爽朗，“不去想明天会发生什么，只看眼下能抓住什么。多一些体验，就少一些遗憾。”

## 民有所呼

### ■郑阿姨：

很多跟团游节奏都安排得很紧张，大清早四五点钟就把人给叫起来，晚上七八点可能还在赶路，我们这些上了年纪的，身体很难吃得消，希望今后也能有更多适老化的旅游产品。

### 期待旅游产品更加适老化

其实，适老化可以体现在很多细节上。比如，团餐提供一些符合老年人口味的菜品、出行时尽量给老年人安排下铺、控制每天的旅游时长、避免过早或者过晚的行程等。

### ■许阿姨：

现在，70岁在报团的时候就是个槛儿。大多

数旅行社都不太建议70岁以上的老人参团，购买旅游意外险方面也会有很多限制。我们也理解，毕竟岁数大了，身体容易出状况，风险也就更大，但还是希望能有更多人性化的考虑，配套措施也能再全面一些，不要简单用年龄“一刀切”，直接把70岁以上的老人拒之门外。

据北京晚报