

“五一”咱爸妈又开启“疯玩模式”

银发族出游记之一

冰城银发族跟团出游 每年约增两成

生活报讯（记者唐文稳）据携程发布的《2016中国老年游市场报告》显示，中国老年人每年平均出行4次，老年游人均消费4000元。全国老龄委的一项调查也显示，目前我国每年老年人旅游人数已经占到全国旅游总人数20%以上。粗略估算，2015年我国走出家门旅游的老年人达8亿人次。近年来，跟团游的银发族每年都在增多，近日，生活报记者采访了冰城多家旅行社和爱旅行的银发族，解析咱爸妈的“疯玩模式”。

老夫妻爱上旅游 每年都得出趟门

五一小长假前夕，家住道里区的市民张女士可忙坏了，她在为父母和长辈咨询报团事宜。“我父母想在‘五一’过后跟团旅游，后来和家人一说，我两个阿姨和姨夫也要一起去，他们六个人都70多岁了，我这几天一直忙着给他们找旅行社和确定团期，一定得稳稳当当的。”张女士告诉记者，父母自从三年前跟团去了一次海南后，就爱上了旅游，“现在每年至少跟团出一次远门，去年去了九寨沟，今年打算去云南，老两口特别高兴，我特别支持。”

记者在采访中了解到，像张女士的父母这样，在上年纪后爱上旅游的老年人不在少数。记者从黑龙江天马旅行社全媒体客户经理金歌等业内人士处获悉，据估算，近两年三年来，老年人跟团游每年以百分之二十左右的速度在增长。老年人旅游特点可以概括为：出行时间长，年均出行次数多，单次出行人数多。



我做的皮影好看

生活报讯（记者张洁）4月27日，哈三中与南岗区劳动技术教育学校研学基地正式挂牌成立，南岗校区高一二班全体同学走进基地，学习皮影、桦树皮画制作。据了解，南岗区劳动技术教育学校研学基地，是哈三中继哈尔滨市卫生学校研学基地成立后启动的又一活动基地，研学活动将进一步走向常态化、系统化。

岁数大了没负担 还能满足社交需求

在采访中，冰城一位旅行社工作人员回忆，曾有一位78岁的老人想要报团，旅行社请她签订《告知书》等文件，她忙说，“我签我签，只要能让我出去，我什么都签。”这位工作人员感慨，很多老人想要出游的心情是很迫切的。

哈尔滨铁道国际旅行社中心总经理杨宏告诉记者，随着经济条件提升，很多老年人观念转变了，“就是俗话说的

最爱“错峰行” 坐火车结伴出游多

金歌告诉记者，老年人出行大多选择“错峰”游玩，每年3、4月和10月中下旬、11月，哈尔滨还比较冷，而南方正是景色优美之时，又是淡季，交通、酒店等费用都比较便宜，很受老年人青睐。

金歌介绍，四五年前，冰城针对老年人设计的旅游产品还非常少，个人报团的老人也很少，多是单位组织退休老人旅游，目的地以近郊和大连、北戴河等为主。近些年来，旅行社针对老年人设计的旅游产品愈发丰富，几年前推出的华

不再迷信“低价团” 合同看得特仔细

多年接触老年团，杨宏最大的感触是，现在老年人在旅游消费上理性多了，不少老年人来咨询时直接就说，“那种几百元连火车票都不够的团就不要给我介绍了，我不参加那种‘低价团’，我宁愿多花点钱，好好享受。”而在报团时，大多数老年人都比年轻人更为谨慎，“一般老人都会亲自来到旅行社询问，然后将行

程说明等拿回家仔细研究后再决定，签合同每个条款都看得仔仔细细。”杨宏和金歌都表示，现在不少旅行社都成立了专为中老年游客服务的部门，针对老年人量身定做旅游产品，“我们会选择一些行程舒缓、安全性高、生态环境好的旅游目的地，每个老年团都有专门的领队，有的团还配有随团医生。”

东五市游，近两年推出的海南桂林线，以及云南、厦门和越南、老挝等旅游线路都非常受欢迎，冰城老年人的脚步也越走越远。

此外，老年人出行还是以火车为主，多数结伴出游，4至6人一起出行的占大多数。针对这些特点，冰城旅行社近两年推陈出新，冬天乘坐火车到南方享受温暖慢生活的“候鸟团”、以火车包车形式出发的“夕阳红专列”等都获得了老年人的青睐。

程说明等拿回家仔细研究后再决定，签合同每个条款都看得仔仔细细。”

杨宏和金歌都表示，现在不少旅行社都成立了专为中老年游客服务的部门，针对老年人量身定做旅游产品，“我们会选择一些行程舒缓、安全性高、生态环境好的旅游目的地，每个老年团都有专门的领队，有的团还配有随团医生。”



银发游服务指南 @咱爸妈

- 1.选择有资质的旅行社参团，注意《旅行社业务经营许可证》与《工商营业执照》齐全，并要弄清旅行社的经营范围。
- 2.不要贪图便宜，选择严重低于市场价的“低价团”。
- 3.看清楚旅行社的服务条款及合同内容，特别是涉及到账的条款，有不明白的及时和旅行社工作人员沟通。
- 4.出行前最好做一个全身体检，来判断自己适合什么强度的行程。
- 5.出行时一定要带上常备用药。
- 6.注意饮食卫生，老年人肠胃功能相对较弱，不宜暴饮暴食，对各地的美味佳肴、风味小吃等应以品尝为主，以免引起消化不良等。

老年公寓

老年公寓

广通达老年公寓

环境一流，电梯、24小时热水，独立卫浴，有线电视，宾馆式双人间、三人间，营养配餐床位800元起，招失能，半自理，自理老人。南岗区汉阳街39号15776272608

德福老年公寓

招自理、半自理、全护理老人道里区新阳路福民街71号18245135998、82698871

夕阳情休养所

招自理、卧床老人。（倚东岗）南岗区53栋13804526123

安康老年公寓

招收半自理、卧床老人电话：15104771524地址：道里区太平街小区三号楼1212室（2008年5月25日11时34分）

如意老年公寓

招自理、不能自理、半自理老人15245137015地址：香坊公园附近

天缘老年公寓

招半自理、卧床老人，价格低。呼兰区18745749493

福寿安康老年公寓

道里区安红街与安心街交叉口有院13604808612

吉祥福老年公寓

收自理、不能自理、半自理老人，可送住电话：13895712838地址：道里区太平街小区三号楼1212室

佳缘老年公寓

招收自理、不能自理老人，可送住电话：13766868298地址：道里区太平街小区三号楼1212室

百业信息

高价回收

饭店、蛋糕房、面饭店、桌、椅、后厨、冰柜、展柜等一切设备。18249011191

耐寒荷花、睡莲

公定主理：耐寒荷花、睡莲、金边荷花、绿边荷花、玉莲、13624603180 电话：金边荷花

公告

黑航哈尔滨公安分局侦破哈尔滨神州物流站诈骗案，犯罪嫌疑人截留代收货款数百万元，请受害人于2017年5月20日前携带票据物证到公安机关进行登记。地址：江畔路130号3402室电话：13136751085、13136751025

生活报

生活报

分类

招聘

刊登热线：

0451-87633498

0451-84681180

历史上的今天

TODAY IN HISTORY

1895年5月2日
康有为发起“公车上书”
1942年5月2日
延安文艺座谈会召开
1945年5月2日
苏联红军攻克柏林
1990年5月2日
作曲家施光南逝世

哈市地下综合管廊二期工程启动

建成后将打通东部供水供热主干线

生活报讯（记者于燕）1日，记者从哈尔滨市城乡建设委员会获悉，为最大限度发挥地下综合管廊成网运行的综合社会效益，哈市在推进地下综合管廊试点项目建设的基础上，继续谋划了100公里地下综合管廊建设二期项目，并于今年启动实施首批43.8公里地下综合管廊建设二期工程。

据悉，按照地下综合管廊二期工程

建设计划安排，自4月30日起，化工路、宏伟路、长江路、南直路、哈东路等道路部分路段全面开展绿化和树木移植工作，共涉及临时占用绿地12万平方米，移植乔木7000余株、灌木2.2万株、绿篱1.7万平方米。为保证树木移植成活，工程建设单位与绿化专业部门对需移植树木进行了勘察，对树木病害进行了前期治理，并根据树木具体情况选择了环境、土质相近

的移植地点。

绿化移植完成后，地下综合管廊二期工程将全面启动建设，建成后将打通哈尔滨市东部供水、供热主干线，改变城市东部地区管线设施薄弱的现状，大幅提升基础设施承载能力，为区域发展奠定坚实基础，同时管廊建成区域将不再开挖道路建设管线，保证道路通畅，为周边居民出行创造良好条件。

我省重点打击建材、儿童用品假货

可拨12365提供质量违法线索

生活报讯（记者陈明菲）1日，记者从省质监局获悉，该局日前发布了“2017年执法打假工作要点”，今年将对制假行为予以重拳打击。其中，农资产品、建材产品、儿童用品、食品相关产品等为本次

打击重点领域。

据介绍，本次执法打假将向消费者广泛征集线索，发挥12365热线的作用，收集质量违法线索后，执法人员将快速开展执法检查行动。

生活报联手央视《朗读者》稿件征集火热进行中

龙江朗读人争述“青春故事”



朗读者俱乐部成员分享朗读心得

生活报记者 王雪莹

席慕容说：青春

是一本太仓促的书；汪国真说：没有一个季节能把青春阻挡。每个人的生命中，都有着属于自己的一段青春往事，它们或喜或忧，或近或远。

4月29日起，央视《朗读者》特别联手生活报，征集咱黑龙江人的“青春”故事见报后，短短几天时间，我们收到大批读者的邮件。邮件中，有人回忆起18岁那年，遇见自己的初恋；有人讲述年轻时，在冰棍厂工作的激情岁月；有人分享曾经与小伙伴打雪仗、堆雪人的快乐往昔……其中，一群龙江朗读人，也在争相讲述自己的青春回忆。

摘完影帝再演喜剧

范伟变身“搞笑老爸”专怼大鹏

生活报讯（网娱）由大鹏监制兼主演，范伟、张天爱、乔杉、任达华主演的超级喜剧电影《父子雄兵》，将于今年7月21日暑期档上映。近日，电影曝光了一组“憋屈”版人物海报。海报中，大鹏、范伟、乔杉每人头上被罩上形状各异的玻璃罩，憋屈的表情让观众忍俊不禁。不久前刚在北京国际电影节上拿下影帝的范伟，这次在片中饰演退伍军人“范英雄”，他刚正不阿，专“怼”不争气、只会惹事的儿子“范小兵”（大鹏饰）。

据悉，该片讲述了怀揣梦想的范小兵连累老爹范英雄一起被卷入债务纠纷，父子二人在一系列啼笑皆非的生死考验中，消除隔阂最终联手打BOSS的故事。



美容整形、餐饮美食

订版电话

0451-87687444

13845077774

活动方式

征集内容：和“青春”相关的故事，字数不限
征集方式：以电子邮件形式发送至1016518511@qq.com（邮件备注：“朗读者的青春故事”）
官方微博、微信粉丝：关注“生活报”、“生活报娱乐”官方微博、微信，在相关内容下留言、私信都可。被选中者还有机会获得董卿本人一对一发送的语音回复。
截止时间：即日起至5月10日

春吃“玉木耳” 就来名城火锅



成羊排卷，让你眼见为实；所有蘸料都是每天清晨现场炒制，味道称得上新鲜美味。该火锅店招牌菜品还包括草原羔羊排、草原羔羊腿、手打鲜虾饼、原浆蛰蜇、纯鸭血、北大荒有机酸菜、有机腐竹、黑豆冻豆腐、泉水干豆腐、老石磨冻豆腐、自制加厚肥羊粉、内蒙古羔羊肚、顶级油炸豆皮、特级秋木耳、现神面片等，款款绿色，健康美味。这个春天，来名城火锅，吃点“玉木耳”吧。

美食热线：13946042603

羊肉，全部在店内明档现场剔骨，现场卷

哈尔滨音乐厅演出

“爱上交响乐”周末广播音乐会

演出时间：2017.5.5 19:00

票价：10元、20元、30元

演出地点：哈尔滨音乐厅（群力大道1号）

业务电话：0451-84692455 售票电话：0451-84699400 400-077-4887

关注最新演出资讯，请加入我们的官方公众微信：yrb0451

哈尔滨歌剧院

2017年黑龙江省夏季旅游季系列驻场演出

中外经典声乐作品重唱音乐会

《永恒的歌声》

演出时间：每周四晚18:30 演出地点：哈尔滨市工人文化宫音乐厅

售票电话：82624454