



冯碧珍在汕头南澳岛旅游。

你想象中的退休生活是怎样的呢？是宅在家里享受安宁的日子，与家人共度温馨时光，还是出门旅游，踏上寻找诗与远方的征途？

上周末刊登《“银发族”畅享诗和远方》的报道后，引起不少人的共鸣：“羡慕了！”“我外公以前经常去旅游，现在80多岁，就少出去旅游了。”

在江门，还有许多爱旅游的“银发族”，他们有怎样的旅游故事呢？为此，本报找到了江门三位爱旅游的“银发族”，看看这些朝气蓬勃的老年人如何畅享诗与远方。

文/江门日报记者 李银换

“银发族”叹世界 游山玩水很“出片”

三位江门“银发”旅游达人分享旅游经历

冯碧珍

喜欢旅游拍照，张张都是大片

不是在旅游，就是在准备去旅游的路上，63岁的冯碧珍很忙。

10月11日至17日，到四川成都、九寨沟、峨眉山、都江堰游玩。

10月24日出发前往湖南长沙游玩，畅游橘子洲头、吃长沙臭豆腐，于10月28日返程。

11月7日，停不下来的她又出发前往汕头开启一趟美食之旅，11月11日结束行程。

在短短1个月左右的时间里，冯碧珍就出了3趟远门。事实上，在这段时间里，她外出旅游远不止这3次，其间她还去了江门景区泡温泉，去了阳江吃海鲜，还去了中山横栏赏花。冯碧珍的微信朋友圈，记录着她出游的点点滴滴。

“生活再忙再累，也要有诗和远方。”冯碧珍说，“我坐不定的，一闲下来就想出去旅游。只要能出去玩，我就好像打了鸡血一样，不觉得累。”

冯碧珍年轻时就去爱旅游，她还记得那时生了孩子刚出月，就和同事去旅游了。这些年，她几乎走遍了全国各地，还去过泰国、新加坡、越南、俄罗斯等国家旅游。最让冯碧珍印象深刻的是在俄罗斯旅游，那次她看到秋日美如画的俄罗斯，如此美景让她备受震撼。黄叶随风飘舞，为大地披上了一袭金黄的地毯，而她也拍下了绝美的照片。

对于冯碧珍来说，旅游不只是看风景，还要拍照。 “去到哪里，拍到哪里”是冯碧珍旅游的宗旨。

冯碧珍身材高挑，身高169厘米，一头卷发，每次旅游穿的服装都很有特色，她还特别会凹造型，几乎每张照片都是大片，吸引了好友点赞。

在九寨沟，她身穿一袭白色长裙，腰间别一条红色腰带，气质拉满；在湖北恩施叶子造型的小船上，她身穿淡橘色裙子，手摸着紫色帽子，莞尔一笑；在中山，身穿马面裙的她左手插兜，右手拿着油纸伞，戴着棕色墨镜，在花海中笑意盈盈；在潮州广济桥上，她头戴法式草帽，身穿大红色上衣，搭配一席长裙，腰间别一条抢眼的红色皮带，自信微笑；在汕头，她身穿绿色衬衫，搭配白色阔腿裤，戴上一副大耳环，看上去很飒……

冯碧珍告诉记者，每次出游前，她都会精心准备出游装备，与美景相匹配的衣服是必备的。比如，去古镇要准备民族风情的服装，去海边则要准备长裙。去年流行的马面裙，今年流行的安哥拉红衣服，她统统都有。她还提到，自己会翻阅杂志、看小红书、在模特班学习怎么凹造型，所以照片拍出来就会比较自然。

在谈及爱旅游的原因时，冯碧珍笑着说：“转眼就几十年过去了，自己开开心心最重要。我就想着趁自己年轻，多到外面走走，感受不同地方的风土人情。”



何华晃在外旅游，投身大自然的怀抱。

何华晃

把旅游经历写成一本书

“我一直都是旅游的发烧友，对旅游情有独钟，只要朋友相约，背起行囊，说走就走，投身大自然的怀抱，欣赏最美的风景。”当记者问到从什么时候爱上旅游时，江门台山人何华晃如是说道。

2015年，年逾古稀（71岁）的何华晃，与老伴到美国旅游探亲。两人拉着行李箱，跑了美国多个城市。

美国回来，不顾疲累，行李甫卸，又应吉林长白山朋友之邀，坐飞机到长白山，冒着零下10多摄氏度的严寒，向长白山最美景区天池进发，零距离目睹她的天姿国色。

游完长白山，又马不停蹄，与朋友一道去俄罗斯的海参崴，感受和探索这一座静美的城市和异国风情。

2019年4月，何华晃再次来到美国、加拿大探亲、游玩。

刚回家，稍作休整，又拖着行李箱与朋友一起到老挝。短短一年，以75岁的高龄，跑了三个国家。

旅游使何华晃增加知识，使他开阔眼界，也给了他写作的冲动和灵感。2021年，他把发表于各级报刊的游记习作整理集结出版了《万水千山总是情》这本游记作品集，收录了29篇旅游散文。何华晃表示，能将旅游所见所闻的这种美、这种情，变成文字，用作品赞扬祖国的大好河山，用文字弘扬新时代的真善美，这让他感到十分高兴。

何华晃不只写在外旅游的经历，他还把家乡的美景写出来，发表了《川岛风情》《美丽的尾角湾》《侨乡芦荟园》等文章，向市民、游客讲述家乡的美景，为推动旅游业发展贡献力量。

今年何华晃已80岁，由于身体原因较少长时间在外旅游，但他仍闲不住。今年他去了广西柳州、阳江海陵岛、江门台山川岛、新会小鸟天堂等地游玩，空闲时间依然会撰写游记，记录旅游的点滴。

对于何华晃来说，年龄不是问题，爱旅游的他们仍在路上。

周忠东

重走革命路线，寻找红色足迹

周忠东，今年73岁。他还记得第一次出外旅游便是在1975年，在湖南韶山到毛泽东故居参观。这次经历，也在他心里种下了旅游的种子。

工作期间，他也有时间会和家人外出旅游。临近退休，他就和夫人商量，有计划地储蓄，计划退休后要走遍祖国的大好河山。

2011年9月，周忠东正式退休。紧接着，他就马不停蹄到陕西、宁夏、河南、新疆等地游玩。其中，延安是他本次旅程的重头戏。在延安这座历史厚重的城市，周忠东游览了延安革命纪念馆、杨家岭革命旧址等地，每一处景点都让他心潮澎湃、感慨万千，不仅可以领略到壮丽的自然风光，更能深刻感受到革命先辈的伟大与不易。这趟退休后的第一次旅游，足足花了29天时间。其间，他还遇到了不少趣事，那时临近中秋节，他到每个城市都品尝了当地的月饼，算下来品尝了50多个地方的月饼，风味各不相同。

“我的旅游和很多人是不一样的，我是非常喜欢重走革命路线，寻找红色足迹。”周忠东说。

谈及为何热衷于红色旅游时，这位有54年党龄的老党员说：“我这辈子取得的小小成绩都离不开党的教育，因此我对党和国家充满了感激，也希望重走革命路线，向革命先烈致敬。”

中央红军长征突破第三道封锁线指挥部旧址、湘南年关暴动指挥部旧址纪念馆……今年，周忠东依然继续奔赴在自己热爱的旅途，他说：“今年我外出超60天了，趁着身体健康，多去几个地方走走。”

大多数时间，周忠东都是一个人自由行。去这些红色景点时，他通常背着一个写着“为人民服务”的军绿色帆布包，头上戴着红军帽，然后拍照留念，这些照片记录了他重走革命路线的足迹。

对于周忠东来说，外出旅游能让自己身心舒畅，是一件非常好的事情。同时，他也很感谢家人给予他的支持。

虽然2024年快接近尾声，但周忠东又计划出发了。“我打算12月去中央红军长征突破第二道封锁线指挥部旧址走走，感受当年长征的场景。”周忠东说。



周忠东热衷红色旅游。



文明旅游成风尚 守护公园“高颜值”

江门日报讯（记者/李银换 冯江樱）“禁止吸烟”“禁止滑板车”……11月23日，记者走访新会儿童公园发现，园内醒目位置悬挂着各类公益广告，提醒人们文明出行。市民自觉遵守园内秩序、爱护环境。

在新会儿童公园，不少带小孩的市民都有较好的文明出行意识。“我们出行都会随身带着垃圾袋，这样有垃圾时就可以装在袋子里带走，给孩子做个好榜样。”市民李女士说。记者看到，在滑梯区、荡秋千区、沙池等区域，孩子们都有秩序地排队游玩，没有出现插队争抢的情况。

随着文明旅游观念逐渐深入人心，绝大多数游客和市民都能做到文明出游，但仍存在个别不文明旅游现象。

记者看到，在新会儿童公园游玩区域，有小孩喝完饮料后就随手把饮料瓶扔在地上，还有随意践踏绿化等不文明行为，让园内美景黯然“失色”。

新会梅江农业生态环境优美，不少市民、游客前来游玩。记者注意到，在湖周围的指示牌上明确写着禁止垂钓，但是仍有家长带着孩子提着小水桶、拿着捞鱼的工具捞鱼，甚至有些小孩嫌站在湖边不方便，直接走进湖里，存在很大的安全隐患。

新会圭峰龙泉生态径吸引了不少热爱户外活动的市民。在该生态径的溯源路线，记者看到，有市民在用自带的瓶子取山泉水，有一家大小在溪边露营用餐，有三五好友结伴攀着石头往山上走……与这些美好画面“违和”的是溪边、石间被遗留下的垃圾。一位前来徒步的新会奇村村村民向记者表示：“这么美好的环境给这些不文明行为破坏了！”

文明和谐、舒适良好的旅游环境是靠社会多方共同努力、共同经营建立起来的。除了管理方的建设，市民、游客的主动积极参与也起到至关重要的作用。在享受美好旅途的过程中，个别游客一些不经意的不文明行为，不仅影响了个人素质，还会损坏景区的整体形象。广大市民在出游途中享受美好假期的同时，也要从自身做起，时刻以文明的标尺规范自己的行为，在举手投足间展现文明素养，共同营造文明、舒适的旅游环境。

“天籁莫干山，秋染江苏城” 江南赏秋双飞6天游圆满收官 100余位团友欣赏了 江南五彩斑斓的秋天



天平山秋色十分醉人。

“景色很美，酒店住得很舒服。”11月25日，随着“天籁莫干山，秋染江苏城”江南赏秋双飞6天游的团友回到江门，意味着该线路圆满收官。自10月30日首发团启程，至今已有4个团期，100余位团友到江南欣赏五彩斑斓的秋天。

这条线路含“秋”量爆棚。秋天的莫干山，树叶红得如火，金黄的银杏更是点缀其间，到处都是摄人心魄的自然画卷；“世界银杏之乡”的浙江湖州八都乡十里银杏长廊，成了游客们寻觅秋日童话的浪漫之地；中国四大赏枫胜地——天平山风景名胜，每到秋天中红叶遍野，景色美不胜收，有“天平红枫甲天下”之誉，宛如一抹绚丽的彩霞挂在山间。

与此同时，江南的同里古镇让团友们留下深刻印象。同里古镇有许多古典园林、寺庙、豪宅和名人故居。在这里，游客可以在茶室里听当地的音乐、品茶，也可以在石头

铺成的小巷里漫步。任时光流淌，让记忆定格，这正是江南小镇精致生活的写照。团友珠姐表示，游览苏州同里古镇，能感受到不一样的江南水乡韵味，别有一番滋味。

本次旅程中，团友还品尝到江南特色美食——大闸蟹，大闸蟹蟹黄饱满，肉质鲜嫩，满口都是秋天的滋味。另外，还有以珍菌为食的土鸡，肉质鲜美；太湖的秋捕三宝，鲜美的白虾、细嫩的白鱼、嫩滑的银鱼，再结合秋季时令食材和地方特色烹饪方式，打造出集美味、营养、文化于一体的美食盛宴。

旅游不仅要看风景，吃美食，还要住得舒心。在这次旅行中，团友们住了价值2000元/晚的浙江湖州喜来登度假酒店，感受七星级酒店度假；在位于莫干山C位的莫干山天籁之梦度假酒店则能让他们在山水的怀抱中，享受一份难得的宁静与自由。团友梁先生表示，这次住的浙江湖州喜来登度假酒店非常舒服，酒店环境好，还可以泡温泉，相当惬意。

（文/图 李银换）