



3·15 让旅游市场回归纯净

□本报记者 刘丹

每年“3·15”，“打假、维权、消费安全”都会成为热议的关键词，旅游业亦是如此。随着现代社会人们生活水平的日益提高，旅游已经成为人们生活中不可或缺的一部分，旅游本身是一件很愉快的事情，但我们的旅途中常会或多或少出现一些如“更改行程”、“强制购物”等不愉快的“风景”。面对旅途中出现的小插曲，很多人遵循“多一事不如少一事”的观念选择一笑置之，也有人觉得事小，懒得投诉。但正是这样的姑息迁就，让不法商家“一错再错。”

又到一年“3·15”，今年的主题是“新消费 我做主”，为了营造让消费者能做主消费的良好环境，呼唤维权自觉，提倡依法维权，让消费者主动做新消费的支持者，漯河市消费者协会、漯河市12315投诉中心携手漯河日报社共同开启2016“3·15”系列宣传活动。您在旅途中遇到什么烦心事儿或者曾经遇到过烦心事儿，都可以拨打本报热线电话，吐露您的心声，共同捍卫我们的权益。

消费者如何理性维权，积极争取自己的正当权益？业内人士表示，消费者本身要有理性维权和正确的消费意识。首先，消费者要选择有正规品牌的旅行社，在公司管理、导游水平、服务质量等方面都

会有一些保障。

报名时必须与旅行社签旅游合同、购买保险、索取行程单和发票，这是旅游消费维权的重要资料。一定要细看合同内容后再签订，凡遇到有歧义或含糊其词的内容，应向工作人员咨询了解清楚，必要时在合同补充文本中予以说明。对各种收费项目、食宿标准、行程安排等，做到心中有数。在旅行过程中如遇修改行程、强迫购物等违规行为，消费者可通过摄影、录音或团友证明等方式收集证据，积极维护自己的正当权益。

另一方面，消费者在消费旅游产品时，除了学会理性维权，还应该树立正确的消费观。选择旅行社不能只做简单的价格比较，“一分价钱一分货”是必然的市场定律。一些低价团，甚至零负团费的旅游团，就是打着“便宜”的幌子，吸引游客报名，然后再通过强迫消费、任意更改餐饮、住宿标准，更改行程等手段牟取暴利，不仅让消费者损失了钱财，也使原本充满期待的旅游变成了“花钱买罪受”。

旅游市场的健康发展需要消费者、旅游监管部门和旅游企业共同管理维护，“3·15”将至，让我们再次在维权大旗下聚首，维护我们正当的消费权益。市民可以通过拨打本报热线电话18103956868投诉，也可以通过漯河名城网、漯河小城生活（微信号：lhxcsh）在线投诉。

老年人旅游注意事项

体检

理性地制订旅游计划

老年人旅行前要对自己的身体进行一次全面检查，原有的疾病如冠心病、糖尿病等控制情况如何，要掌握最新动态，不要勉强。出游的老人应随身携带个人资料卡，如简单的病史介绍及家人联系电话等，如在途中出现病情，可减少诊断时间。最好结伴而行或者家人陪伴。

时间

选择适宜的旅游季节

老人出游须避开旅游旺季和黄金周等高峰期，一来可以避免拥挤产生的危险，二来淡季出游也能节省机票、住宿等开支。对患心血管及呼吸系统疾病的老人来说，寒冷的天气不宜出游，炎热的夏季对老人也是不适宜的，容易引起中暑。最佳时期，应该是春秋两季。

景点

考量旅游点的舒适度

老人出游的目的地除了选择自己感兴趣、没去过的地方外，还要考虑到旅游目的地的气候、地理条件、舒适度等要素。老年人宜少游山，多玩水，多游古典园林，因为游山免不了要登高涉险。如可游玩浙江的西湖、无锡的太湖、苏州的古典园林等，这些迷人的景色同样可使您赏心悦目，美不胜收。

准备

做好全面的出行准备

出发之前，先通过天气预报了解

旅游目的地的气候情况，根据天气、温度差别备足衣物及旅行日用品。不论到何地观光，老年人都应穿柔软舒适的便鞋或运动鞋，不宜穿新鞋，防止挤脚打泡。同时还要带上常用药品，晕车宁、感冒灵、清凉油、驱风油、保济丸、藿香正气水等轻便药物。高血压患者，勿忘带降压药；心脏欠佳者，更应携带救心丹或速效救心丸；腿脚不便的还要带拐杖。

行程

出游行程节奏要舒缓

对于老年人来说，旅游意味着要打破平日早睡早起甚至午睡的习惯，本就是一件比较辛苦的事。

如果是那些旅游行程安排过于紧密、时间太过紧张的线路，就不适合老年人参加了，因此老年人出游切不可抱着“多走几个地方才值”的心理。

老年人出游的行程节奏要比较舒缓，旅游时间一般以一星期为宜，需要“适可而止”，避免过度疲劳。

安全

旅途安全 处处留心

饮食要讲卫生，老年人在旅途中饮食宜清淡，少吃方便面，多吃蔬菜水果，防止便秘。

贵重物品随身携带，在景点拍照时，不要将袋子随便放。退房时一定要仔细察看，有没有东西落下。

住宿条件不求豪华，舒适安静即可，睡前用热水泡脚，可自我按摩双腿、双脚，舒缓肌肉，减轻疲劳。

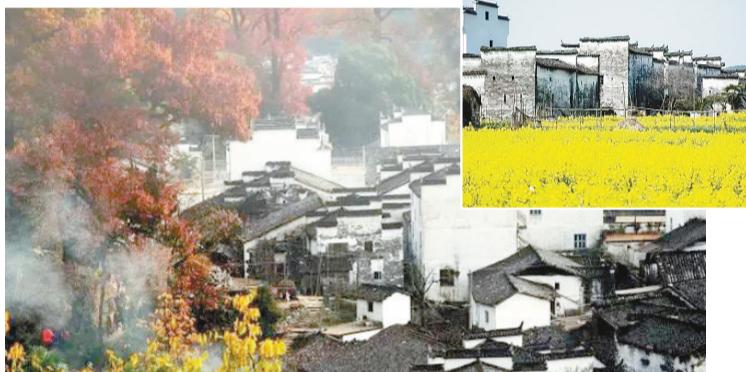
老年人出行最好少购物，从而减轻旅途负担和减少被骗的机会。还须购买旅游意外险以防万一。

晚综

春天 带上父母去旅行吧

他们花了很长时间教我们用勺子、用筷子吃东西，教我们穿衣服、绑鞋带、系扣子，给我们最好的教育，然后放我们远走高飞，默默地承受着这份孤独。

一年之中，我们能陪伴父母的时间少得可怜……看着日渐苍老的他们，你还能做些什么？如果你从未思考过这个问题，不妨放下手机，找个时间，带父母看看这个世界的美好。



大理

虽说大理一年四季都适合旅游，但春季的大理是最好的时节，大理的海，大理的山，还有大理的蓝天和小镇，如同幻境般存在着。

早餐后，在阳光温暖的抚摸中，你可以骑车踏青或光脚奔跑。而爸妈在湖畔坐下，绿草茵茵天空湛蓝，吹着海风，不是神仙却胜似神仙。

婺源

春天早晨，灿烂的阳光使缥缈的薄雾生成梦幻般的色彩，晨雾朦胧了群山，依山傍水的村庄和金黄的油菜花田显得静谧悠远，灰白的民居与金黄的天地交相辉映，这就是婺源的迷人之处。

粉墙黛瓦的民居，袅袅升起的炊烟，静谧而美丽的山村让人陶醉，令人痴迷。

长滩岛

不论春夏秋冬，都有无数人盼望着去那些热带岛国的著名度假地过一个悠闲的假期。

捡起海滩的贝壳，光着脚踏着一望无际的细软沙滩，恣意迎接清爽的海风，享受慵懒的阳光和新鲜可口的海鲜大餐，留下一段美好的回忆。

伴着美景家人，消磨这美好的时光。

杜马盖地

杜马盖地，一个可以和马尔代夫相媲美的地方，人少景美。来这里度假的人无一不被它如画般的风景和美丽的海洋生物吸引。

我们还可以乘船出海，观赏美丽迷人的海景，体验低调闲适的乡村生活才是最受现代人欢迎的“孝敬”。

希腊

父母的体力不像年轻时那样充沛了，如果说有一个地方可以恢复年轻活力，希腊绝对是首选。

你会发现，原来世界上真的有比明信片还美的地方，能从希腊带回来的不仅有音乐、照片、感动，还有美的记忆和崭新的回忆。

据《环球旅行》