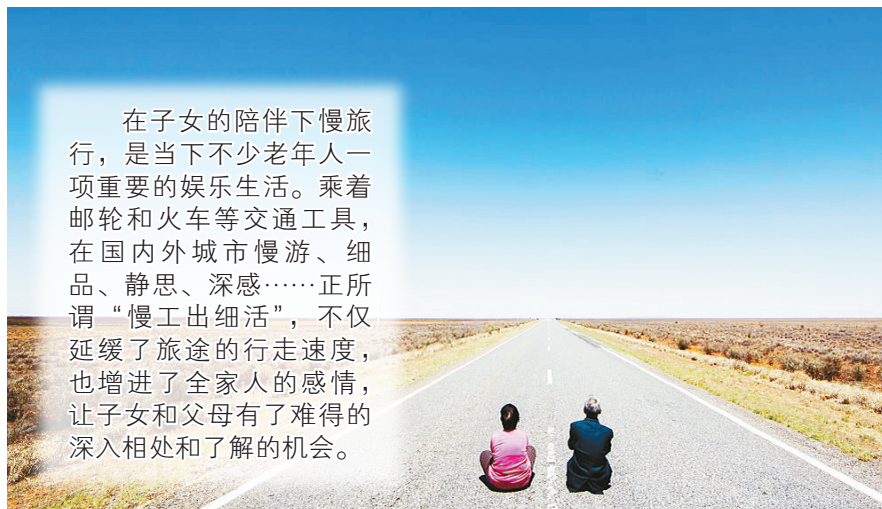


# 慢旅行和父母有约



在子女的陪伴下慢旅行，是当下不少老年人一项重要的娱乐生活。乘着邮轮和火车等交通工具，在国内外城市慢游、细品、静思、深感……正所谓“慢工出细活”，不仅延缓了旅途的行走速度，也增进了全家人的感情，让子女和父母有了难得的深入相处和了解的机会。

## 携父母旅行渐成气候

对许多中国人而言，漂泊属于常态，年轻人不断放弃和父母的相处时光，总想着以后有大把时间。然而，“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，人之暮年的“空巢老人”愈来愈多。网上曾流传子女父母相伴时光的计算公式，推算只有64天。父母老了，我们能给的爱不能再迟到。于是携父母旅行成了中国子女的首选：广东湛江、广西北海、海南三亚、福建厦门、云南大理和西双版纳等，这些都是国内慢旅行的宝地。而最适合中国老人慢旅行的国家也很多：澳大利亚、俄罗斯、中欧等。

中国人对邮轮的第一印象来自《泰坦尼克号》：披荆斩浪的高大船身，富丽堂皇的内部设计，邮轮慢旅行让人心生向往。“我的世界之旅，从101岁开始。”百岁高龄的刘奶奶在结束了4晚5天的邮轮之旅后，道出了心声。子女、

孙辈、重孙辈等30多人四世同堂陪伴她此次出游，场面温馨感人。

中国孝顺的子女陪伴老人的案例数不胜数，自驾游也是常见方式。河北的李鹏达5年花上1000天时间驾房车陪父母看世界，让人艳羡。2018年开车携父母穿越欧亚大陆的网红“老司机Kobe”，因撰写游记《史上最牛驴C：已开到法国巴黎，埃菲尔铁塔下展国旗！》刷爆微信朋友圈，他的旅游短视频也备受关注。Kobe不知余生和父母相伴的时间还有多久，因而产生恐惧，萌发了这次慢旅行，作为父母结婚40周年贺礼。数不胜数的欧洲景点，Kobe都用镜头给父母留下了许多难忘的影像。

## 导游讲述：中国孝子多

明代诗人汤显祖曾写：“当今生花开一红，愿来生把萱椿再奉。”“萱椿”代指父母，双亲都健在称为“萱椿并茂”。当父母年迈走不动时，子女越是

惭愧，当初没带“椿萱”出去旅游。子女想带父母到国内外的许多城市旅游，不过许多父母担心子女花钱而屡屡婉拒。许多年轻人，也因工作家庭等原因搁置陪老计划。然而，旅行是检验感情的试金石，途中家庭亲情增进理解加深，可能偶有争吵，但争吵过后，会更在乎父母的感受，心疼他们的身体，会变着法使其开心。

北京一家旅行社的资深导游李艳华，曾跟我讲述过一个真实感人的孝子故事。她带过的团队中，有一位客人很奇怪，走到哪里都要把母亲带到那里。李导很是不解：此人母亲年纪大，母亲走不动，也要带着继续走。就在行程要结束的时候，李导才发现背后的真相。那天这位客人喝多了，握着李导的手连连道谢。李导询问是家里出了什么事吗？对方就从身上拿出一个小瓶子说，这是其父的骨灰。李导瞬间傻眼，客人含泪说道：自己挣了很多钱，但父亲却突患癌症离世，觉得自己对不起父亲，就带母亲出来旅游，母亲能去哪儿就去哪儿，这是李导此生碰到的、最难以忘怀的客人。李导曾在带团的行程中，结缘几位得了绝症的老人，老人的子女认为父母这辈子都没出去旅游，在他们行将就木的年纪，一定要好好尽孝心。

值得关注的是，中国老人由于资金兴趣等原因，大部分都比较节约，认为旅游不值得花钱。再者，年轻人和老年人的兴趣点不同，因此年轻人陪老人慢慢走慢慢玩的数量，目前并不多，并非普遍现象。不过，子女陪父母一起旅行，不论是陪父母日上三竿睡觉，还是搀扶他们走街串巷；不论是带老人看日落散步，抑或品尝当地美食，这都是儿女献给“椿萱”最好的孝心。

据《北京青年报》

## 延伸阅读

### 老人情绪低落 不要急着“转移注意力”

很多老年人在退休后身体健康衰退，子女又不在身边，容易出现抑郁，身心陷入相互拖累的恶性循环。家人特别是子女应注意多回家陪伴，理解他们的情绪，而不要急着让老人家“转移注意力”“想开一点”。

### 案例：大妈摔断腿后情绪低落

今年65岁的王大妈是个挺幸福的老太太，子女孝顺，生活富足。最近因走楼梯时不小心摔了一跤，造成腿部粉碎性骨折。原本爱笑的王大妈整天唉声叹气，坐在轮椅上不爱出门，饭吃得也少了，整晚失眠。儿子以为，把母亲推到平时她跳广场舞的地方，可能会让她开心一点。谁知道她说再也不想看到那些人跳舞了，情绪非常激动地哭着说：“我活着还有什么意思？”

对此，医生分析，王大妈目前处于抑郁状态，如果不警惕，这样的抑郁情绪持续过长的时间，就容易患上抑郁症。这个时候家人的陪伴很重要，应该给予王大妈足够关心和照顾，理解她的悲伤、难过甚至暴躁的情绪，让她充分释放情绪，而不是压抑或者急着让她转移注意力。因为即使暂时把情绪控制住了，但是今后负面生活事件可能还会影响她的生活，给她带来更多的痛苦。家人可以帮助她寻找生活中新的爱好和精神寄托，例如绘画、剪纸等不需要走动的爱好，帮助她重新找到生活的乐趣。

### 抑郁的常见表现

老年人抑郁的常见表现有哪些？主要有如下三种。

**躯体症状：**主要有睡眠障碍、食欲减退、体重下降、全身乏力、性欲减退、便秘、躯体某部位的疼痛等。约有80%的患者有睡眠障碍，还有少数人则表现为睡眠增多。

**情绪低落：**主要表现为显著而持久的情绪低落，悲观失望。患者对什么都失去兴趣，提不起精神，整日忧心忡忡、郁郁寡欢。他们甚至感到绝望、无助与无用感。

**思维迟缓：**患者言语少、语调低、语速慢，自觉“脑子较以前明显地不好使”，程度轻者可以进行言语交流，严重者无法交流。

### 退休后应“活到老学到老”

哪些原因容易导致老年抑郁症？离退休后，意味着从长期紧张且规律的职业生活，突然转到懈怠而无规律的离退休生活，极易使老年人产生自卑感和无价值感。

建议老年人“活到老学到老”，利用很多可以自由支配的时间，根据自己的兴趣爱好参加一些文化活动，即可陶冶情操，更能减少孤独、空虚感。

另外，随着机体的逐渐老化，老人各种疾病会增多。尤其身体疾病导致行动不便时，消极感会更加严重，长此以往又会产生抑郁。

建议老年人注意身体健康，每天进行合理的饮食和运动。定期去医院体检，参加社区健康普查，做到疾病早发现早治疗。家属要耐心倾听老人对自己心情和病情的叙述，使他们有安全感。

据《广州日报》

## 小贴士

### 怎么选目的地

提前询问父母想去哪里或者准备几个常规目的地让父母挑选。有些地方你可能觉得没什么好去的，但长辈却很喜欢。多交流多沟通，尊重他们的意愿。

如果目的地选在国外，最好帮父母开通国际业务，以防万一走散了，打个电话比较方便。

### 旅行方式如何选择

父母体力好且有子女陪同可以优先选择自由行，仔细安排好行程，制定一份详细行程计划。

在国内游自驾是一种不错的选择，可以随时随地休息游玩，还能携带不少物品、食物之类的，但一定要了解当地的路况，注意安全。

### 旅行需带些什么

行李既要轻松，又要备足需用品。随身药品要准备齐全，除了装在行李里，外出还应随身携带。可以准备一个常备药急救包，方便收纳。另外，提前了解当地就医环境，记录好当地急救电话和部分医院信息。

带一个烧水壶/电热杯会很实用。提前查好当地天气情况，如是夏天，要记得给爸妈带件外套。如是冬天，要记得带帽子手套等御寒必备品。

## 相关链接

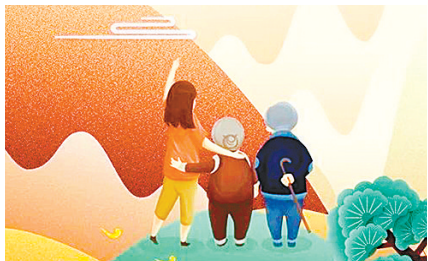
### 有子女陪伴 老人更幸福

跟踪调查发现，年迈父母的健康与子女平时抽空常回家看看，保持挚爱关系成正比。只有和父母保持一种挚爱关系，才能更延长父母寿命。

家人的陪伴很重要。研究人员在考虑了诸如老年人的健康、年龄、婚姻状况以及受教育、医疗等情况后发现，与子女保持密切关系的老人，更不容易患抑郁症或成为痴呆病人。在15年里得到儿女生活上和精神上帮助的老年人，与得不到这种帮助的老年人相比，其死亡的可能性减少了20%。

子女挣钱孝敬父母固然是好，但是不能忽略老人的精神生活，平时多抽空回家看看，多与他们交流，尽量满足他

们的需求。外地工作、节日里不能回家的子女，打电话问候老人时，最好选择合适的时间，不要在深更半夜打电话给老人，以免有的老人听到电话铃响，突然惊醒，慌忙起身去接听电话，导致跌倒、中风等意外。晚综



## 欧美老人偏爱文艺复古式旅行

欧美国家地广人稀，火车是全家出游的“必备神器”，火车之旅被赋予“一生必须有一次”的旅行期待——美国科罗拉多大峡谷的复古蒸汽火车；阿尔卑斯山的瑞士冰川快车；澳洲的“甘”号列车；厄瓜多尔安第斯山脉的百年列车；加拿大VIA国家铁路等。一家老小倚靠在宽敞舒适的车厢座椅，休闲品尝当地美味，还能360度欣赏窗外滑过的一幅幅自然美景，湿地、田野和森林等景观慢慢放映，美不胜收。

邮轮也是一种方式。海上巨无霸将

一个或多个旅游目的地串联起来，这种旅行方式始于18世纪，兴于20世纪。最早的风潮源自欧洲贵族，一家老小借浩瀚的海洋探访异域国度，优雅、闲适、自由的标签，属于欧美人钟情的度假方式之一。

在美国，许多家庭都拥有房车，他们更喜欢开着房车，到处走走停停，根据自己的个人喜好观赏风景。特别是退休老人，更喜欢开着房车，甚至有人一整年都不回家，由此开启人生的冒险之旅。

晚综