

晚报  帮帮团

“候鸟”老人又要“飞” 约您一起去避暑

民间“候鸟”族出游咋选地方、注意些啥，看看专业人士的建议

□记者 丁立 社区特约记者 孙宇

还记得那位叫徐灵飞的“候鸟”老人吗？他已经接连5年通过本报寻找冬天和他一起飞到南方避寒、夏天和他一起到山中避暑的同伴。多年来的“候鸟”生活，让他神清气爽，也让他乐此不疲。这不，夏天到了，这位“候鸟”老人又想寻找同伴一起去避暑了。

“候鸟”老人：寻找同伴去避暑，今年想去老君山

这一次，徐灵飞要去避暑的地方是栾川老君山。

栾川对徐灵飞来说并不陌生，去年夏天他已经去过一次。当时，他找来10个同伴，住在老君山附近的农家乐宾馆，旁边就是小溪。每天吃完饭，他们会在山里走走，那里的天气凉爽，空气清新，平均气温比市区低5℃，在一个半月里，大家过得很惬意，每个月吃住算下来每人约900元。

今年夏天，他还想住在去年住

的地方，希望能通过本报征寻八九位年龄在69岁以下的同伴，男女均可，但必须身体健康，初步拟订6月底启程。

户外专家：民间“候鸟”族出游，来看看这些建议

如今，民间“候鸟”族越来越多，去哪些地方既经济又实惠？如何才能更好养生？

高建勋，网名“城市毛驴”，是中国登山协会户外运动指导员、河南省登山协会副秘书长、洛阳市山地户外协会副主席，户外生活经验非常丰富，对于很多人选择海南等地作为“候鸟”游的目的地，他并不赞成：“有些地方，大家都去，物价就涨上去了，并不适合勤俭的老年人。”

高建勋推荐的经济实惠的避暑胜地有：云南的西双版纳，广西的巴马县、东兴市，北海附近的涠洲岛。他介绍：“东兴市物价不高，西双版纳除了节假日，物价也很低。至于长寿之乡巴

马，那里没有工业，山清水秀，只是很多人去了感受一般，这里有个误区，不是人住在巴马就能养生、长寿，要长寿，得学习那里人的生活方式。”

高建勋推荐的避暑胜地有：东北地区或贵阳。“西藏、新疆和内蒙虽然也比较凉快，但海拔高，气压低，并不适合老年人避暑。东北地区纬度高，海拔并不高，是可选择的好去处；贵阳号称中国凉都，在那里夏天不用开空调，比较舒服，只是那里空气比较湿润，不适合有风湿病的老年人。”

高建勋认为，要论经济实惠的避暑胜地，还是栾川，“但栾川海拔相对市区较高，海拔高的地方溶氧量会低一些，体质虚弱的老年人要注意”。

看过了“候鸟”老人徐灵飞的计划，再看看专业人士的建议，您是不是已经怦然心动了。如您有意和徐灵飞一同去栾川老君山避暑，请拨打15003794919与他联系，时间：每天15时至18时。



热线电话：66778866 (24小时)

晚报帮帮团 刘亮 15236297591
小人物 大梦想 王若馨 18637981889
你问TA答 王雨 18638368172
QQ群号 320864870

有啥不方便 大家帮你办

9:00-12:00
15:00-18:00

爱心对碰
温暖你我他

大家  帮大家

他想为一生“有爱”的母亲
再做一件“有爱”的事儿——

把闲置轮椅 送给需要的朋友

近日，市民郭先生拨打本报热线66778866，表达了一个“有爱”的心愿。他告诉我们，自家有一辆闲置的轮椅，是母亲留下的，每每看到它，他都能想起母亲的音容笑貌。在郭先生的眼中，母亲是一位“特别‘正’的人”，她一辈子对人诚恳，喜欢帮助别人，“用时髦的话说，很‘有爱’”。

郭先生说，如今他想把这辆闲置的轮椅送给需要它的人，“再为母亲做一件‘有爱’的事儿”。如果您家庭贫困且正需要一辆轮椅，可拨打本报热线66778866联系我们，或登录新浪微博私信@洛阳晚报帮办版。

□记者 王若馨

洛阳人看 洛阳手机报



1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法：

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。