

结交新伙伴 优先国内深度游

## 老年“驴友”身未动心已远

“人生暮年，一定要做两件事：一是自己喜欢的事；二是有意义的事。人在旅途，就是既喜欢又有意义的事。”一位老年旅行达人在旅行日记中写下这样一句话。

现在，许多向往远方的人已开始准备行囊，他们发现，时隔3年，自己对待旅行的态度悄然变化。下面就来看看几位老年旅行达人的兔年出行计划。



▲“茉莉人生”和她的旅行照片。

别人在酝酿  
她已在路上

前一阵子，“茉莉人生”（网名）微信朋友圈的定位在新疆阿勒泰地区禾木村，这期间，她已经充分融入冰雪世界。在许多人还在酝酿出行时，她已在路上。

“茉莉人生”60岁出头，她的朋友圈里永远是游历山水后的色彩斑斓。“1月藏东冰川之旅终身难忘，2月独上黄山赴冰雪之约，6月打卡杭州亚运会所有场馆，7月穿越独库与南疆，8月赴泰顺寻觅廊桥，11月底滇西之旅，每一段旅程都值得回味。”去年年底，她给自己做了旅行“年终小结”。

开启旅行人生后，“茉莉人生”的足迹已踏遍90多个国家。

单反、无人机几乎成了她这样的旅行达人的标配。跟“茉莉人生”联系时，她正将无人机飞上300多米高空，俯视白茫茫的雪地。同时，电话中不时传出“咔嚓咔嚓”的快门声。

对于兔年有什么出行计划？“茉莉人生”说，随心而动，心向往之，哪里都是目的地。目前，一些国际航线还未开通，国外行程暂时放一放，先在国内安排深度游。“比如新疆，我之前在夏季来过，这一次是为了体验冰雪北疆的别样风情。”

每次旅行归来，她总要将旅行故事整理出来，感悟人生。要么读书，要么旅行，身体和灵魂总有一个在路上，“茉莉人生”做到了。这样的生活，让她的很多亲友羡慕。

在这里，“茉莉人生”给喜欢旅行的同龄朋友一些建议，如果是国外游，比如北美、欧洲等一些相对成熟的目的地，可以选择三五好友自由行；如果

是比较冷门的线路，或者安全系数较低的，最好跟团游。

结交新伙伴  
整装再出发

巴西、阿根廷、智利、秘鲁，南美四国18天深度游，到巴西探访新世界七大奇迹之一，去布宜诺斯艾利斯邂逅“南美巴黎”的城市景观和浪漫风情，在意大利感受百年剧院的人文积淀，这是68岁资深驴友蔡国英做的最后一份完整的境外出游计划，落款时间为2020年4月。2019年前，她每年都会至少出国旅游两次。

出不去的日子，蔡国英只能翻看旧照片“解馋”。摆在书房里的5本大相册，3年来被她翻阅了无数遍。终于盼到可以再出发的消息，蔡国英兴奋地拿出未能成行的线路重新规划时，发现已是物是人非。

“过去的玩伴都‘跑’了。”蔡国英说，这是她未曾料到的。3年时间，大家的生活都发生了改变。以前最喜欢和她一起逛卢浮宫、带她吃披萨的外甥女当了妈妈，心思都扑在孩子身上；几个老朋友，有的因为年龄增大，腿脚不利索了；有的心态转变，更愿意窝在家里。

“我需要找到新伙伴，规划新路线，重新出发。”蔡国英说。

没过多久，蔡国英就在朋友圈里晒起出游照片。目的地多是在浙江省内，身边是她结交的新朋友，其中多了不少80后、90后的身影。“我爱吃西餐，爱和年轻人聊天，我和他们几乎没有代沟。”蔡国英说，爱旅游的人心态都很年轻。她的下一个目标是带上新伙伴去瑞士登少女峰雪山，游览贝林佐纳城堡。

□张伟群 徐小翔 林乐雨



▲蔡国英(左一)与伙伴灵峰探梅。

浙江这位奶奶厉害了  
65岁学书法  
98岁入国展

▲陈悦铮和她写的作品。

日前，中国书协发布《全国第三届老年书法作品展入选名单公示》，名单中有一位老人引起了大家的注意，陈悦铮以98岁高龄入展，成为此届展览的一大佳话。

陈悦铮出生于1925年，现年98岁，是浙江省天台县离休干部，离休后开始学习书法，现为浙江省书法家协会会员，天台县女书法家协会顾问。

陈悦铮8岁时跟父亲学习过书法，之后由于种种原因始终没机会重新接触，一直到离休后才开始真正练习书法。65岁那年，她开始在老年大学专门学习书法。

“写字的时候只有精神集中、放松、愉快，才会写出好的作品来，同样一支笔、一双手，心情不一样，写出来的字完全不一样，因为笔画是从心中表现出来的。”陈悦铮说：“只要拿起笔，我什么东西都放下了。现在，一天不握笔，自己就不舒服。”

30多年来，陈悦铮一直坚持每天至少4小时的书法练习，这么多年光是小楷就写了几百万字。

看到陈悦铮字写得好，有人希望她在其纸扇上留下墨香。相对于平直的宣纸，在纸扇上写字又是一种挑战。陈悦铮便开始构思如何在纸扇上写字。

“写字除了动手，还要花脑力、眼力。”陈悦铮一边说，一边用右手做出提笔的动作，只见她小手臂内侧肌肉明显地凸了出来。“别看小小一支笔，它需要一定的力度，每个字的一横一竖，一撇一捺都要将臂力运到笔尖而挥就，字的墨色、粗细、大小都要均匀，这些都是功力。”

看到这么多人喜欢她的字，陈悦铮说，每一次肯定都给自己带来了动力，迫使自己进一步提高。

当下，陈悦铮的时间观念特别强。她说，时间就是生命，对于她这样年纪的人来说，时间更是有限，需抓住分分秒秒。

在陈悦铮家，有许多已经用报纸包好的作品，有的已有新的主人，有的是陈悦铮准备送给有缘人的。她的作品很受欢迎，光手抄《心经》被人要去的就有1200多份，而且有些还是被朋友当作礼物要送到国外的。

看到大家对其作品如此喜爱，陈悦铮说：“很高兴自己活着还有用。”

据网络综合报道



▲经桂荣拍摄的梅里雪山。

行行摄摄  
不再逞能

1月底刚回到家，73岁的经桂荣就和老搭档们相约，要把去年没完成的“任务”提上日程。

经桂荣和老同事、老同学组建了一个“老跑摄影队”，一起玩旅行摄影，几乎每年都要集体出游一趟。

三年前，他们的计划暂时中断。今年春节期间，经桂荣独自去了福建土楼、武夷山等热门景点，感受了一番人潮汹涌。看到照片后，摄影队队员们坐不住了，他们决定，今年4月一起再出发。

还是那群人，还是那个目标，但老朋友们的心态却有了变化。以往他们会背着沉重的摄影器材翻山越岭，但这次大家一致决定，到当地租辆车，每人至少两个座位，一个坐人，一个放器材。只去汽车能开到的地方，省去背器材和跋涉之苦。他们发现，这个要求并不会对旅途产生过多限制，因为连珠峰大本营都可以开车到达。

经桂荣说，“老跑”这个名字提醒他们，既要多“跑”保持运动，也要服“老”不再逞能。毕竟，经过这三年，大家都认识到健康的重要性。

以前，队友们每年集体出行大多向国外跑，经常一趟两三个月。今年，他们决定优先游览祖国大好河山。一趟国内游一般最多两三周时间，不会太累，如有意外，也方便处理。

过去，队友们也会到时下流行的网红地打卡。但现在，他们越发喜欢看文化、看历史，追求个性化路线，每次都要下大力气搜集资料、设计行程，也更愿意接受定制服务。

“一块有故事的石头，当地特有的风土人情，才是我们该关注的。”经桂荣说，过去是观光，现在是发现，他们享受这个过程。