

银发族跟团游别被“年龄门槛”绊住

“父母退休后喜欢旅行，但是到了70岁，想要再长途游玩就难了，多数旅行社拒绝高龄老人参团。”近日，安徽芜湖的董先生向媒体记者“吐槽”。董先生父母面临的问题并非个例。日前，江苏省消费者权益保护委员会发布的“银发一族”旅游消费调查报告指出，老年人旅游市场的年龄分层限制问题，已经成为老年游客出行的首要障碍。

光明网：拒接高龄游客、要求家属陪同、签署免责声明……一道道“年龄门槛”正将不少银发族拦在旅行团门外。旅行社的顾虑不难理解，老年人外出旅行风险较高，一旦出事，责任归属、医疗救援、纠纷处理皆成难题。于是，“卡年龄”成了旅行社最直接的自保手段。从商业逻辑上看，这似乎是一种理性选择。但理性不等于合理，更不一定合法。以年龄作为唯一标尺，实则是以“一刀切”代替精细化管理，以简单拒绝取代服务升级。我国多部法律法规明确禁止歧视老年人，强调经营者不得

设定不公平交易条件。旅行社单方面要求高龄游客签署免责声明、收取“超龄费”等做法，本质上是无效的“霸王条款”。

更关键的是，年龄与健康状况之间不能简单画等号。现实中许多七八十岁的老人身体状况良好，完全具备外出旅行的条件。仅凭出生年份就将其拒之门外，既忽视了个体差异，也错失了优质客源。数据显示，银发群体旅游频次和消费能力均呈上升趋势，已成为错峰出游主力。一味设限，无异于将市场主动推开。

东南网：旅行社设置年龄门槛，出发点在于规避安全风险与经营压力。高龄游客确实存在突发疾病、行动不便等潜在风险，一旦发生意外，责任界定难、赔偿压力大。但以年龄“一刀切”拒之门外，实则是服务精细化不足、风险管理能力薄弱的体现。这不仅错失了庞大的潜在市场，也与积极应对人口老龄化的国家战略背道而驰。真正负责任的做法，不是将老人“挡在门外”，而是

为他们“打开一扇适老之门”。

破解“年龄门槛”困局，关键在于推动旅游服务从“被动规避”转向“主动适配”。与其设置“年龄限制”，不如完善“适老供给”，构建一个安全、便利、舒适的旅游环境。旅行社应摒弃“高龄=高风险”的刻板印象，建立以健康评估为核心的科学参团机制，依据体检报告、健康承诺、风险告知等综合判断，而非简单以身份证年龄划线。同时，应联合专业机构开发适合老年人的专属旅游产品：行程节奏舒缓、景点无障碍化、住宿餐饮适老、配备随团医疗支持或应急保障团队，真正实现“老有所游、游有所安”。

更深层看，“年龄限制”的背后，是对老年人社会参与权的忽视。旅游不仅是休闲，更是老年人保持身心健康、拓展社交圈层、实现自我价值的重要方式。当社会鼓励年轻人“说走就走”时，也应为老年人创造“想走就走”的条件，这不仅体现社会的温度与文明程度，更关乎旅游公平。

澎湃新闻：事实上，随着生活条件的改善，老年人无论是身体状况还是经济条件，相比过去都有了极大的提高。无论是从保障老年人权益的角度，抑或激活银发经济的层面看，轻易地将70岁以上老年人排除在旅游市场之外，既缺乏温度，也不够明智。

保障老年人“看世界”的权利，一方面可以满足他们的需求，同时还能起到提振文旅市场和消费的作用。因此，如何不让老年人旅游动辄因为年龄受限，值得全社会关注。比如相关部门可以协同行业组织、企业等，制定更合理的身体状况评估标准。再比如，可以鼓励保险企业开发一些针对老年人的旅行保险产品。同时，站在行业的角度，不妨推出一些专门适配老年人的旅游项目，以轻量体力活动为主，并做好安全保障。社会可以从明确标准、产品开发、提升保障等层面集思广益，解决种种行业痛点，最终实现满足老年人需求和文旅市场多元发展的双赢。

陕西西安冯燮：2025年12月31日，《燕赵老年报》日历专版刊登了读者的国画作品，精心打造了今年的主题年历。这份年历制作精美别致，从内容到呈现方式都尽显巧思。12幅作品精准呼应月份时令与季节特征，画作色彩细腻饱满，质感十足，配套的标题既贴合画作意境，又暗合季节脉络，文字与画面相映成趣。

石家庄王银海：《晚年“攻略”在诗中》堪称一篇古典意蕴与生活哲思兼具的散文佳作。作者遴选多篇经典古诗文，深入浅出地阐释人生步入晚年的生活真谛，指出这些凝聚着先贤智慧的“攻略”，终将不负岁月行者，既为老年人点亮心中明灯，亦让他们以从容之姿漫步人生坦途，让晚年生活愈发丰富充实、温润有声。

石家庄申德明：读了《赵一曼身世寻踪》一文，我内心热血沸腾，对这位抗日英雄的崇敬之情愈发浓烈。赵一曼的抗日事迹广为人知，但其鲜为人知的身世，通过这篇文章得以清晰呈现。为抗击日寇、保卫祖国，她在短暂的一生中舍小家为大家，用热血书写了不朽的爱国篇章。以赵一曼为代表的千千万万先烈，才是我们最该追的“星”，永远值得我们深切缅怀、永远敬仰。

山东临朐马玉顺：读了《名人的“小事”》一文，我内心深有感触。名人之所以为名人，不仅在于他们在“大事”上坚守原则、行正坐端，更在于在“小事”上胸怀豁达、不计得失。

她面对采访者撰写的稿件，始终坚持不提前审阅，一句“我不能将我的想法强加给你”，既彰显了对新闻自由的秉持，更饱含着对创作者的充分尊重；82岁高龄的萧乾拒绝搬入宽敞新居，直言“与翻译《尤利西斯》相比，搬家是小事”，他一心扑在译作上，这份对事业的执着令人动容。名人的“小事”中，藏着为人处世的大智慧与治学做事的真境界，值得细细品味。

石家庄王喜元：读了《陈省身：此生“只会做数学”》一文，我心生敬意。陈省身一句“只会做数学”，道尽了一位科学巨匠对数学的极致热爱与毕生坚守。从南开校园里的潜心钻研，到远赴海外的深耕探索，再到归国后为祖国数学事业奔走耕耘，数学早已成为他生命中不可分割的部分。在纷繁复杂的世界里，他摒除一切杂念，终成享誉世界的“微分几何之父”。愿我们都能汲取这份“一生一事”的匠心力量，在各自的领域深耕不辍，为祖国的发展书写壮丽篇章。

衡水王保训：《割草受伤》一文，勾起了我童年的回忆。我是在农村长大的，小时候，几乎家家户户养着家畜。放学后，孩子们的主要任务就是下地去割草当饲料。大家常结伴而行，一起有说有笑，打打闹闹，非常快乐。我的左手几乎每个手指都有割草时留下的伤痕，到现在还依稀可见。

读者说事

小菜园生机勃勃

山东青岛宫锡进：退休后，我在自家阳台开辟了一方小菜园，这抹绿意成了我晚年生活最惬意的陪伴。

几年前装防盗窗时，我特意让工人在南窗、东窗外各留了一些空间。转年入春，我便把家中的塑料箱、泡沫箱整理干净，然后挖土填满。谷雨前，我在几个箱子里分别播下西红柿、黄瓜、辣椒、香菜的种子，后来又栽上韭菜根。一周后，韭菜苗明显拔高，其他种子也纷纷破土，嫩绿色的小芽透着生机。

从此每天清晨，我都要到阳台看看菜苗。看着它们一天天舒展叶片、向上生长，我就用笔记本记录菜苗的生长数据，老伴见了也总笑着夸“长得真精神”。

蔬菜成熟时，摘一把鲜嫩的韭菜来炒鸡蛋，掐几根黄瓜拌凉菜，家人都赞不绝口。虽说产量不算高，不够天天吃，但偶尔解解馋，应急添道菜，已足够满足。

对我而言，种菜的乐趣远不止吃。翻土播种是劳作的快乐，看绿叶生长是观赏的快乐，邻里路过驻足夸奖是分享的快乐。阳台虽小，但乐趣无穷。在此，我想与各位读者朋友分享这份淳朴的快乐。

报纸情缘

旧报在乡村发挥“余热”

江苏南通杨汉祥：我和家人一直是《燕赵老年报》的忠实订户与热心读者。看过的旧报越积越多，以往我们每隔半年就卖掉，直到一件事改变了这种处理方式。

前年年初的一个下午，两位老家的亲戚来访，正撞见我们打包旧报准备卖掉。一位亲戚拿起报纸翻阅，从

未见过这份报纸的他十分惊喜，称赞其内容实在、知识面广，兼具可读性与实用性，特别适合老年人。他建议，与其卖掉不如送给家乡的老人传阅，既能物尽其用，也能扩大报纸影响力，这番话点醒了我们。旧报卖不了多少钱，却能给家乡的老人带去快乐与知识。我们当即决定将留存

的旧报送给乡亲们。亲戚打趣说，这是让报纸在乡下“再就业”，继续发挥“余热”。

两年来，我们会定期把旧报送到老家，嘱咐老人们相互传阅。此举不仅践行了低碳理念，还为《燕赵老年报》吸引了不少“粉丝”，带动十多户订报，一举多得。愿更多读者效仿，让报纸能温暖更多老人。

夸两句

银行上门服务暖人心

邯郸吕春娥：我今年88岁。退休后，由于种种原因，多年来的取暖费一直未能发放。不久前，单位通知我取暖费即将发放，需提交身份证和银行卡的复印件。

得知这个喜讯，我不禁欣喜万分，但最近由于腿部

骨折，我只能卧床休养，无法办理相关手续。我委托老伴带着复印件到银行办理时，工作人员说必须本人到场。老伴说明了我的情况后，银行的工作人员热情地说，第二天下午就上门给我办理。第二天，邯郸银行的工作人

员吝欣瑶、王咏琪如约到来，熟练地为我办理了相关手续，全程高效又贴心。卧床养病期间，本以为办卡会是一桩难事，却没想到两位工作人员用实际行动解决了我的燃眉之急，我在此向她们表示衷心的感谢。

读者交流

《拾柴火》引读者共鸣

河南郑州李朝云：我出生在河北农村，《燕赵老年报》刊登的《拾柴火》一文，我深有共鸣。小时候，家里做饭全靠烧柴火，生产队分配的柴火远远不够用。一到冬天，地里遍布干枯的野草和遗留的庄稼秸秆，这些都是难得的柴火。每逢周末不上课，我就和哥哥背着粪筐，带上镰刀和搂柴耙子，一整天都在地里拾柴火。几天时间，我们拾回的柴火就能堆成小山，足够母亲烧火做饭用半

个多月。
山西孝义韩长锦：我也对《拾柴火》一文深有共鸣。小时候，我也曾终日家中烧柴的事奔波。家乡虽多山，却既无煤炭可采，也少树木可伐，家家户户的烧柴全靠庄稼秸秆。无奈之下，只能大人小孩齐上阵，趁着农闲时节上山砍柴。山上的柴火短短几日便被争抢一空，迫不得已，我们只能往更远的深山里去寻觅。这可苦了我们这些孩子，砍柴还算容易，返

程运柴却难如登天。崎岖的山路布满沟坎，我们背着沉甸甸的柴捆，深一脚浅一脚地往家挪，到家时浑身上下满是划痕，有的伤口还渗着血珠。即便如此，第二天放学后，我仍要和小伙伴结伴再去，毕竟家里的锅灶还等着柴火生火做饭，容不得耽搁。

《拾柴火》一文，恰似一把钥匙，打开了我尘封的童年记忆。那些夹杂着苦辣酸甜的童年往事，霎时间涌上心头，让我感慨万千，热泪盈眶。

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说

来信地址：石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座
电子信箱：yzlnbdzcz@163.com