

适合中老年人的慢旅行： 不爬山不赶路，轻松看风景

■ 闻哲

人到50岁后，总想出去看风景，却怕累、怕赶、怕爬山——年纪大了膝盖经不起折腾，匆忙旅途也难感受美好。这里就给爸妈们整理一份“零爬山、不赶路”的慢旅行攻略，不用早起赶车，每天只逛1-2个地方，走走停停，把旅行过成慢悠悠的日子，轻松又惬意？旅行图的不是打卡数量，是放松心情，不用跟年轻人比速度，舒服自在才最好。4座适配慢旅行城市，平路好走、节奏舒缓每一座都避开陡坡，景点集中、配套完善，不管是和老伴同行，还是和老姐妹结伴，都能玩得舒心。

江苏 扬州

江南慢活天花板，早茶美景两不误

扬州的慢刻在骨子里，没有急促脚步和拥挤人潮，温润的风、雅致的景和治愈的早茶，太适合爸妈慢逛。

这里全程平路无陡坡，景区间距近，每天逛1个核心景点，其余时间可发呆、歇脚、吃早茶。

必玩点位（全平路，无爬山）：

1.瘦西湖：优先坐游船少走路，岸边步道平缓，累了就歇，怎么舒服怎么来。2.个园：园林规整、竹影清幽，无陡坡且歇脚点多，逛累了坐竹荫下感受雅致。3.东关街（慢行版）：不用走全程，逛主街老字号、尝小吃，累了找茶社歇脚品茗。

爸妈专属贴士：住瘦西湖或东关街附近低层房间；早茶选清淡软烂的烫干丝、蟹黄包等；每天步行不超5000步；65岁以上老人凭身份证免票。

福建 厦门

滨海清新城，吹着海风享清闲

厦门的海温柔治愈，空气干净、海风温润，景点平缓无坡道，交通便捷、休息设施充足，是爸妈康养旅行的好选择。

必玩点位（全平路，无爬山）：

1.环岛路（白城—曾厝垵段）：租电瓶车或慢步平路看海，累了坐海边礁石上晒太阳聊天。2.鼓浪屿（核心区）：避开日光岩，重点逛菽庄花园、港仔后沙滩，步道平缓，可坐电瓶车代步。3.南普陀寺：步道平坦、氛围宁静，逛完可尝软糯清淡的寺内素食，适配长辈口味。

爸妈专属贴士：鼓浪屿船票提前预约，可走老人优先通道；海边做好防晒，带薄外套；海鲜选清蒸做

法，保护肠胃。

四川 成都

烟火气里的悠闲城，慢到骨子里

成都节奏舒缓，景点集中、交通便捷，美食温和，逛累了就能喝茶歇脚，沉浸式感受松弛感。

必玩点位（全平路，无爬山）：

1.熊猫基地：坐观光车少走路，上午去能轻松看到熊猫吃竹、晒太阳。2.武侯祠+锦里：连逛不绕路，全程平路，逛武侯祠品三国文化，逛锦里尝小吃、喝盖碗茶。3.人民公园：找竹椅喝茶晒太阳，体验采耳，感受地道成都烟火气。

爸妈专属贴士：住天府广场或宽窄巷子附近；吃菜选微辣或不辣；随身携带常用药。

山东 威海

环海慢步道，清净又治愈

威海干净安静，滨海步道全程平坦，人少清净、空气清新，休息区完善，适合爸妈慢步看海放松。

必玩点位（全平路，无爬山）：

1.幸福门广场：平路散步打卡地标，看海吹风，累了就歇。2.威海公园：沿平步道看海浪、赏绿植，随手拍美景，不刻意打卡。3.悦海公园：平路漫步看灯塔风车，累了可海边野餐看日落。

爸妈专属贴士：带防风外套；海边公园免费；错峰工作日去人更少；海鲜选清蒸、白煮，好消。

50+慢旅行核心守则，记住这几点，轻松又安心。出门旅行，安全舒服最重要，这些细节记好：

1.行程不赶：每天1-2个核心景点，留足午休时间，不早起熬夜，累了就歇。2.交通优先：选高铁直达

城市，市区优先打车、观光车，穿防滑健步鞋。3.饮食注意：选清淡软烂温热食物，自带水杯和少量零食，多喝温水。4.装备必备：携带折叠凳、常用药、家属联系卡，存好景区急救电话。5.门票省钱：提前查老人免票/半价政策，带好身份证。



天坛：从皇家祭祀之处到百姓打卡之地

■ 王传

提及北京天坛，很多人会将其视作休闲游玩的城市公园，但事实上，天坛从来都不是一处能随意踏入、随意游览的场所。作为中国古代明清两代帝王专门祭祀皇天上帝、祈求五谷丰登、国泰民安的皇家最高祭坛，它承载着华夏千年的礼制文明。

在漫长的封建时代，天坛是举国唯一的最高等级祭祀禁地，有着铁一般的严苛出入禁令，普通百姓严禁靠近、严禁踏入，哪怕是朝中官员，无祭祀旨意也绝不敢擅入，整个园区戒备森严，是凌驾于所有皇家园林、宫殿之上的神圣净土。

祭天礼仪，是古代国家等级最高、流程最严苛、仪式最庄重的国之大典，

远超祭祖、祭地、祭山川等所有祭祀活动，每一步流程都容不得丝毫差错。每逢冬至、正月上辛日、国有大典，帝王都要亲临天坛举行祭天仪式。

祭祀天坛的神圣，不止于皇家祭祀的威严，更镌刻在每一处建筑布局、空间规制里，一草一木、一砖一石、一路一阶，都暗含天地礼法、等级秩序，有着不可逾越的礼仪规矩，绝非普通建筑那般随意。

时过境迁，如今天坛褪去皇家禁地的身份，作为公共公园、世界文化遗产向全民开放，但这绝不代表它变成了可以嬉笑打闹、随意玩乐、随性打卡的普通休闲地。

它是具象化的华夏礼制史书，是

刻在民族血脉里的敬畏文化载体，承载着中国人敬畏自然、尊崇天道、心怀敬畏的民族精神。我们踏入这里，不该是走马观花的游玩、大声喧闹的嬉戏、随意攀爬的打卡，而是要放下浮躁，怀揣对历史、对传统文化、对天地礼法的敬畏之心，读懂建筑里的文化底蕴，了解严苛祭天仪式背后的民族智慧，正视它独一无二的历史文化地位。

天坛从来不是随便逛、随便玩的普通公园，它是民族文化瑰宝，是华夏敬畏之心的传承之地。心怀敬畏、恪守礼仪、安静观览、尊重历史，才是踏入天坛最该有的姿态，这便是天坛不能随便去的真正意义。

