

当00后“混”进老年旅行团

保温杯与冰咖啡热情“碰杯”

凌晨6时，闹钟响起。25岁的吉宏超简单收拾后，就在导游的催促声中登上大巴——一头扎进“老年旅行团”。8天7晚的行程不到4000元，这近乎“骨折”的价格是吸引他报名参团的原因之一。

这趟旅程共有29名游客，除了吉宏超和另一名年轻男孩，其他都是六七十岁的老年游客。

逐渐融入 互帮互助欢乐多

4月初，吉宏超选了这趟西北之旅，不同于如诗如画的江南水乡风貌，旅程途经敦煌莫高窟、月牙泉等地，还可以打卡茶卡盐湖，一路的自然景观令他赞叹不已。

“我对西北之旅向往已久，来这也是为了缓解工作压力，但第一天看到团里基本都是叔叔阿姨、爷爷奶奶，还是有点‘慌’，怕合不来。”吉宏超坦言。

旅程中，吉宏超发现，两代人确实存在不少差异，比如老一辈走到哪都带着保温杯，爱喝茶，而他习惯到一个地方，先来上一杯冰美式；爷爷奶奶逛完景点上了车还能继续聊得热火朝天，而他上车后一般选择闭目养神，等待抵达下一个目的地。

吉宏超记得，当旅行团到达青海茶卡盐湖的天空之境时，他习惯地下车拍几张风景照，就找个地方休息，等待导游召唤。而一旁的几位阿姨，一下车就熟练掏出色彩鲜艳的纱巾，迎风挥舞，不时变化拍照动作。

吉宏超正观察着，阿姨们突然热情呼唤：“小伙子，能帮我们拍几张照吗？”

他马上起身，拿出手机开启“摄影师”模式。数张照片拍下来，



资料图片

阿姨们夸赞道：“年轻人拍照就是好看。”

“阿姨们可会摆造型了，情绪价值还给得特别足，我只是在构图上给些建议，她们一直夸我，还拉着我一起入镜。”吉宏超说，他感受到阿姨们沉浸在旅途过程中，享受每分每秒。

吉宏超逐渐融入这个“老年旅行团”，长辈们手机使用不熟练，他会第一时间询问是否需要帮助；老人们有好吃的也会第一时间分享给他，还问他有没有女朋友，热情帮他介绍。

在吉宏超看来，自己“混”进“老年旅行团”是一次偶然，却意外收获了别样的快乐体验。他觉得，年轻人体力好、反应快，在旅途中可以适当给予长辈们帮助，而老一辈体贴细心，情绪价值永远到位。他说，未来如果有机会，还会继续

参加类似的旅行团。

代际碰撞 旅程迸发温暖火花

旅途中的碰撞常在不经意间擦出火花。去年中考结束后，16岁的祝安安和妈妈一起踏上6天5晚的旅程，从宜昌开始，坐游轮三峡再到重庆。团内14人，除了祝安安和妈妈，都是60岁以上的老人。

在这趟“时间紧、景点多”的“老年旅行团”中，祝安安最初只觉得“累”，但随着行程推进，她有了许多新的体悟。

雨天的白帝城，当祝安安因天气不佳而生出抱怨情绪时，她看到团里年龄最大的奶奶梳着两个小辮，碎发用夹子夹好，认真听着导游介绍，神情专注，十分可爱。

在缓慢行驶的游轮上，祝安安

常帮一位独自出游的叔叔拍照。尽管叔叔面对镜头时不太自然，但灿烂的笑容还是戳中了祝安安的笑点。

团内有两位退休教师，听说祝安安刚结束中考，交谈间并不执着于成绩，而是鼓励她多放松，顺其自然享受人生过程。

旅程结束后，祝安安制作了一个近2分钟的视频，发在社交平台上。视频中有这样一段话：“看着旅行团的老人们，突然觉得变老也没那么可怕。怀着对生活的热爱与真挚，皱纹不过是岁月的奖章。”

专家： 理解与关爱， 自我探索与成长之旅

当银发与青丝在同一个镜头里微笑，当保温杯与冰咖啡开启“碰杯”，一幅关于理解与陪伴的新旅游图景正在铺展。

“从代际融合方面来说，年轻人通过参与老年团获得了‘情感代偿’——老年人自然的关怀（如‘投喂’零食、帮忙砍价），让年轻人重温被长辈照顾的温暖，而倾听老人的人生故事也成为年轻人治愈都市孤独感的特殊方式。”浙江工业大学心理中心专职教师、中国心理学会注册心理师金利川说，“老年旅行团”为年轻人提供了打破常规生活的新鲜体验。当发现老人爬山比自己更有活力时，这种认知颠覆让年轻人重新审视年龄与活力的关系。

同时，老年团非功利性的社交氛围，让习惯“内卷”的年轻人体验到纯粹的兴趣驱动型活动，暂时避开同龄人社交的焦虑，不失为一种低成本的自我调适方式。

来源：浙江老年报

烈日当头穿红色衣服更凉快

连日来，我国正经历今年以来最强高温过程，新疆、山东、河南、浙江、江苏、安徽局地达40℃以上。不仅白天热，中东部多地夜间最低气温也接近甚至达到30℃，闷热感贯穿全天。这样的天气穿什么衣服出门能既凉快又防晒呢？很多人会毫不犹豫地选择浅色系衣服，觉得比穿深色系衣服更凉爽。事实真是这样吗？

穿衣凉爽度取决于所处环境

人体内的新陈代谢会产生热量，人体需要将多余的热量散发到周围环境中，才能维持体温的稳定。通常有四种不同的散热途径来调节人体的体温：辐射、传导、对流和蒸发。在不同情况下，它们所发挥的作用大小有所不同。

同时，热传递过程中，由于温度差的存在，热能会从高温向低温处传递。也就是说，当我们的体温比周围环境的温度低时，人体就会从周围吸收热量；当周围环境温度低于体温时，人体会向外辐射热量。所以夏天穿什么衣服更凉爽，不仅和衣服的颜色有关，更和当时所处的环境有关。

炎热室外穿红色衣服更凉快

在烈日当头的室外，环境温度比人体温度高，热量会从空气传到人体，穿浅色衣服受到的热辐射程度相对较小，会感觉比较凉快，但浅色衣服吸收紫外线的能力不好，如长时间暴露在户外，容易晒伤。相较之下，长时间户外活动时，穿红色衣服不但更

凉快，而且还防晒。这主要是因为两点原因。

吸收紫外线：紫外线易被波长最长的红色可见光接纳吸收，因此，穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，从而减轻紫外线对皮肤的损害。

反射热辐射：红色衣服可以反射传播热辐射的红光和红外线。这意味着红色衣服不仅能够有效减少紫外线对皮肤的伤害，还能帮助身体反射掉部分热量，从而使人感觉更加凉快。

如果是在室内空调房里或夏季的阴天、晚上，这时阳光少，环境温度比人体的温度低，建议穿深色衣服，吸热快的同时散热也快，而且吸收的热量会在体表形成热冷空气对流，带走体表汗液。而汗液蒸发会吸热，会让人感到更凉快。

穿得越少不一定越防暑

很多人认为，雪纺衫、速干衣等料子更凉快。其实，相比之下，棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。棉质衣服吸汗、透气性好；亚麻材质孔隙大，透气性和吸水性好；丝绸亲肤性好，穿上通体凉快。

此外，夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有在皮肤温度高于环境温度时，皮肤才能传导散热，而当外界气温达到或超过人的体表温度时，皮肤不能主动散热，相反还会从外界吸收热量，使人更易中暑。同时，考虑到对流散热，穿宽松一些的衣服会更凉爽，领子、袖口、裤腿等开口部分，也不宜过瘦过紧。

来源：国家应急广播、《成都商报》