

时尚  
2015年1月号

# 时尚 TRENDSHEALTH

## 健康

李宇春 10年  
比烟花绚烂

别点赞了  
**2015**  
我们见面吧

可穿戴装备  
为你的健康  
加分多少

只爱中药的  
旅行带这个

带爸妈  
去旅行

签约吧  
《时尚健康》  
捧你做  
健康明星

比起雾霾  
你更无法忍受什么

梁静·陶虹  
朱媛媛·赵子琪  
星妈帮热聊  
瘦身、孩子择校  
交流陪伴

微整开运  
看《易经》  
怎么说

爱发光、爱闪亮  
爱美就爱  
运动装

2015年第1期总第319期

ISSN 1009-4164

01>



9 771009 416154

邮发代号46-231 www.trendshealth.com.cn

ISSN 1009-4164(国际标准刊号)CN11-4457/Z(国内统一刊号) 定价: ¥20 HK\$28



## 带着爸妈去旅行

按照假期来算，一年自己能出国旅行的机会并不少，短游、租车、去度假，已经是年轻人说走就走的天下。可算起跟父母游玩的时间，仔细数数却没有多少整日子。假期太少、出行不便、花钱太多，成为了大多数人放弃跟父母旅行的理由。事实上，一年中只需要带父母旅游一次，父母就可以高兴一整年。趁着二老身体还好，带父母出国旅行，让他们在旅行中了解你的生活，让你有更多机会给他们陪伴和爱。

编辑 李洁 采访文 maggie Jenny 插画 程老湿 思琪

## 带爸妈去旅行前，你需要做这些准备

### ● 根据父母的身体状态，选择目的地

对你而言轻松的行程，对父母来说并不一定。带父母旅行前，向医生询问父母的身体状况，有时候父母会为了难得的全家旅行而硬撑，或者把小毛病不当一回事，到了异地很可能更加不适。得到医生的建议，就能更准确把握旅行节奏。在选择目的地时，尽量先从东南亚地区开始，气候和饮食会更容易适应。选择可以直飞，或者火车也能去的目的地，避免红眼航班，减少旅途的奔波。

### ● 时间不够？带父母去 Outing

对于普通上班族来说，条件允许下带父母 Outing 也不错，不用专门请假，公司安排好行程，一般也不会在旅游旺季。或者将年假留在目的地的淡季，比如 7~8 月虽然是度假月，但却是东南亚地区的淡季，相对来说游客比较少，折扣力度也很大。

### ● 买一份旅行保险

习惯一年给父母买一次旅行保险，要涵盖航空交通意外险以及旅行意外险。买出境旅行的保险，要注意是否包含了国际紧急救援服务，比如钱包丢失、护照丢失，都可以致电救援热线，一些大的国际保险公司还专门提供汉语服务。

### ● 老龄父母办理签证或登机需要准备健康证

我国办理护照是没有年龄限制的，有些国家

在办理签证时会要求 70 以上的老人出示健康证明，登机时，有些航空公司要求出示县级以上医院的“适宜登机”的健康证明。所以要根据旅行目的地，做好充分的准备。今年南航推出了 65 岁以上老人的无成人陪服务，办理完值机手续后，机场服务人员会引导老人通过绿色通道安检前往休息室候机。

### ● 常备药，以备不时之需

除了根据父母的身体情况按旅行天数准备好常服的对应药品外，带上万金油、感冒药、肠胃药、创口贴、晕船晕机药等常备药品。最好带上病例卡，即使在国外就医也能用得上。

### ● 了解异国的中餐厅

一些小的软件能帮你了解异地的中餐厅，比如国外版“大众点评” Yelp，有评价和地图，方便在出行前查阅行程中的中餐厅，甚至提前预定。

### ● 与父母沟通异地自理

一些在异地自理的方式方法也需要沟通。万一父母走散或者出了状况，也能处理。父母姓名，你的姓名，联系方式以及酒店的地址电话都要以中英文双语的形式提前打印好，让他们随身携带，方便需要时求助。

### TIPS

### 带父母自由行，该怎么选酒店？

自由行时，选择酒店的基准是让父母觉得干净、有安全感。把民宿、或者主风格、时尚型的酒店留着和朋友去吧。对父母来说，传统一些也无妨。地理上尽量选在出行方便的区域，预订时记得含早饭，因为父母通常比年轻人起得早，可以免去一早在陌生地方觅食的不便。

*达人意见 Casey Ueberroth 璞富腾酒店集团高级经理*  
在我们新一项的调研中显示，跨年龄出游已经成为了新的旅行趋势。建议优先考虑度假村、服务式公寓，能满足全家人的需求。酒店的附加项目有时候也对家庭关系也有好处，例如可提供户外体验如高尔夫、徒步这些运动，有酒店管家来指引景点的酒店，会让全家人的出行更有趣和轻松。



### TIPS

### 跟什么样的旅行团最靠谱？

要看行程是不是宽松，酒店品质如何。尽可能选择自费项目少的，不让父母觉得破费。团队人数最好在 25 人以内，选择家庭、夫妻为主的团队，尽量避免团队里有太小的孩子，这样一般都会拖慢行程。如果有和父母年龄差不多的随团游客更好，不仅导游能更加照顾，同行也有话题。

### 达人意见 Rick 赞那度首席产品官

除了跟着普通的陌生旅行团，现在一些相熟家庭结伴出游也是不错的体验。赞那度的“赞品定制”可以提供海外旅行私人定制服务，针对父母年龄、健康状况订制。



## 爸妈，带你们去最美的景点逛逛！

### 带爸妈去自己去过的地方，玩出双赢

“带爸妈去我已经去过的国家和城市，就不会因为需要照顾他们而‘没法放肆玩’，自己心态也很平和，因为对地方熟，也容易把注意力放在他们身上。”

我带父母去美国的时候，报了旅行团，自己负责全程陪在他们旁边当翻译。一来很省心，二来旅行团里有父母的同龄人，他们可以玩到一起。去的地方很常规，有人觉得带父母去自己去过的地方容易没有High点，只沦为地陪。其实我也会趁父母休息，自己早起去玩一个景点，回来再跟爸妈去他们要去的景点。

有时候，爸妈并不一定会因为你顺着他们就满意，旅行的收获对他们同样重要。比如我教会了父母给小费。我们旅行的时候，有一天我放了五美金小费在酒店。服务员进来之后，也许是从来没有收到过这么高的小费，于是给了我妈一个拥抱，还送了花给她，我妈说一辈子都没被人这样感谢过，知道小费能给别人带来这么多的快乐，从此以后她就学会了给小费，在旅行团中也不遗余力地向别人宣传。

#### TIPS

##### 如果你想带父母去美国

1. 城市可以首选纽约和华盛顿。华盛顿可逛白宫、国会大楼、史密斯系列的博物馆群等，比较集中。纽约，时代广场、联合国大楼、中央车站、百老汇、华尔街、自由女神像都可以去。
2. 带父母去美国之前，建议他们健身，到美国有很多需要走路的时候。
3. 6~10月底天气都不错，但美国天气跨度大，帮父母带一件薄羽绒服错不了。

**推荐酒店** 璞富腾酒店集团旗下的AKA纽约中央公园服务式公寓。从两室一厅的普通Studio到顶级公寓Pent House。习惯自己做饭的家庭可以自由使用厨房，如果想享受当地美食，也可预定周围餐厅的外卖。



#### Jane

职业：媒体人  
父母年龄：59、60  
带父母去过：美国、英国、马尔代夫

