

银发游不卷价格卷服务，“南方列车·潇湘号”打造“轨道上的五星级酒店”

火车慢旅，载着父母把时光过成诗

● 长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

数据统计显示，截至2024年年底，我国60岁及以上老年人口数量达3.1亿，占总人口的22.03%。2035年，中国的老年产业规模预计突破30万亿元，银发旅游将成为其中重要的组成部分。不过，在银发旅游市场潜力无穷的背后，也存在着不少问题。在很多旅游平台和旅行社产品中，99元的周边游、199元的短途游之类的服务仍占据主力位置。

老人出游只能卷价格？今年，湖南旅游发展投资集团有限公司就携手中国铁路广州局集团公司推出了“南方列车·潇湘号”旅游列车产品。作为一款按“星级酒店”标准打造的舒适性旅游专列，潇湘号就致力于提升银发游的品质。25日晚，潇湘号从长沙首发前往新疆，带着264名旅客开启为期17天的精彩旅程。

舒适配置让游客住得好睡得香

在2025上海老博会上，上海一家参展旅行社的银发游产品两小时销售额已超过100万元，证明银发游市场孕育着巨大潜力。但一方面，旅行服务商产品同质化较重、产品销售难，另一方面，老年游客苦于找不到合适的产品。“其实我们也希望多花点钱，游得舒心一点。”市民林爹爹就告诉记者。

作为热门行程，国内不少旅行服务商都推出了新疆游专列产品。但这些产品大多价格较低、设施也一般。“坐火车去一次新疆，不过老伴表示火车床太硬，洗澡也不太方便。”林爹爹表示。

但在被誉为“中国舒适型旅游列车的天花板”的潇湘号上，这一痛点就不再问题了。为给老年朋友提供更舒适的出行体验，潇湘号创新配置客房车厢、景观餐厅车厢、多功能娱乐车厢等特色空间，全列采用高端装修标准，配备完善设施，堪称轨道上的五星级酒店。列车在硬件上对原有软卧进行了多处人性化、精细化的改造。有适合亲子出游的潇湘府家庭房，可入住2至3人，独立卫浴，1.5米大床加单床的配置，无论大朋友小朋友都能睡得舒心。有夫妻档或挚友结伴出行的潇湘院2人间，中年朋友可以带着自己的父母同乘，或者让双亲结伴出行，展现孝心。还有适合全家出行的4人间，带上孩子、父母，一家三代可共享天伦之乐。

“潇湘号房间一万元的售价，可能相比同类产品略高，但我觉得物有所值。”乘客周姨就这样说道。



旅游线路沿途风光无限，让你有满满的打卡体验。图为赛里木湖风景。

长沙晚报通讯员 万聪 供图

人在旅途

一些跟团的银发族认为市面上的团队游产品有许多“槽点”：走马观花、特种兵式的行程很多，真正有深度、有特色的线路有限，性价比不高。有钱有闲的大城市银发族，其实也对出游的多元性、定制化玩法有要求。春秋旅游就曾在宁夏线上推出名为“侠客行”的换装体验，不少影视基地也给银发出游族提供了戏服租赁拍摄服务。事实证明，不止年轻人喜欢Cosplay，老年人其实也喜欢变装、打卡等多元玩法。

而潇湘号从一出发，就把有意思的体验注

丰富玩法杜绝“特种兵行程”

入旅程的每一步。专列将非遗工坊、湖湘歌舞表演及主题沙龙融入车厢设计，让旅客在旅途中沉浸式感受湖湘文化。车内可淋浴、唱K、玩棋牌，丰富多彩的活动点亮你的旅行时光。

线路也是精心设计，天山天池、喀纳斯、五彩滩、赛里木湖、巴音布鲁克草原巴音、天山神秘大峡谷等区域风光被串起，让你有满满的打卡体验。

潇湘号对旅游品质提升的要求体现在吃、住、行、游等各个方面，足不出车厢就能体验地道的湖湘美食。

24小时旅行管家随行

很多旅游从业人员表示，相比于年轻人，银发族对情绪价值的需求更高，服务人员的态度、游览过程中导游的讲解和服务，都影响银发族的出游决策。

而潇湘号也十分注重这点，专列为游客提供24小时旅行管家随行，医疗+旅拍+行程定制，照顾到了旅途中的方方面面。找到能契合银发族情

绪点的特色体验，也成为旅游机构为银发族提供情绪价值的方向之一。

潇湘号首次出行去到新疆，未来还有可能到达东北、云贵州、海南等更广阔的地域。专列也将不断提升服务，从卷价格的窠臼中脱离，让卷服务、卷品质成为银发游的常态。

积善之家 必有余庆

● 凌峰

400多年前的杭州西湖边，科举考试放榜，一位考生发现自己的名次又一次和算命先生预测的一模一样，他的内心世界逐渐崩塌。

在他15岁时，一位算命先生预测了他的命运。后来，他在历次科举考试中的名次，前前后后做官的等级、拿的俸禄，包括命中无子等人生大事竟和算命先生的预测丝毫不差。

命都被算定了，努力还有什么意义？他逐渐认命。算命先生还预测他会在53岁时寿终正寝，他心如止水地躺平等死。

然而，在他35岁这一年，他突然从躺平状态站了起来，放弃原来的剧本，准备上演一个“我命由我不由天”的励志剧本，最终他成功逆袭，从一个基层小小公务员变成颇有建树的五品官员，从一生无子到有两个儿子，寿命从53岁变成73岁，活成了自己原来不敢想象的样子。

在69岁时，他把自己逆天改命的经历和心得写成家训，没想到被广为传播，成为“东方第一励志奇书”，一直畅销到现在。这就是明代的袁了凡和他的《了凡四训》。这本书激励了无数人，包括曾国藩、胡适、弘一法师，以及稻盛和夫这样的现代企业家。

是什么导致了袁了凡在35岁时发生如此大的转变？《了凡四训》在开篇讲述了这个故事。

那年，袁了凡见到了一位高僧云谷禅师，静坐三天三夜，两人进行了一场深刻的谈话。

云谷禅师开启袁了凡说，“命由我作，福由己求。”向内求，可改命。种“善因”，就会结“善果”。

袁了凡意识到自己的官做不大是因为他平日里待人不耐烦，不容人，经常轻言妄谈，“凡此皆薄福之相也”。他没有子嗣，是因为他过度洁癖，平时生活作息习惯不好又常常发怒，导致耗神伤身等等。

云谷禅师的一番点化让袁了凡醍醐灌顶，他回到家后，第一件事就是把自己的名字从“学海”改为“了凡”，意思是“了结凡夫”。

同时，袁了凡立志做满三千件善事，给自己设计了一个“功过格”，全家人督进。他的妈妈不会写字，就用鹅毛笔在“功过格”上画红圈，袁了凡每做一件善事，就画一个圈。袁了凡用十多年的时间完成了这个任务。

袁了凡的做法很符合现代行为心理学的正反馈机制，他把“逆天改命”这件抽象的事情量化成了具体的指标。从这个角度来

七大板块、40余项活动，邀你沉浸式过暑假 暑气诗书趁年华

长沙晚报7月1日讯（全媒体记者 郑湘平 通讯员 宋林）长沙非遗传承实践系列活动即将开启，7月至8月期间，以“暑气诗书趁年华·谁寄锦书在夏杪”为主题的2025年长沙非遗传承实践系列活动，将通过七大板块、40余项特色活动，让非遗以“沉浸式体验、互动式研学、创意化表达”的方式融入现代生活。

该系列活动由长沙市非物质文化遗产保护中心（长沙非遗馆）主办。活动面向青年群体推出“星城非遗少年志”计划。“长沙非遗有样青年”志愿者招募正式启动，2025届高中毕业生及在校大学生可报名加入日常服务或讲解岗位。“烟火长沙·非遗好物”线上征集与线下集市同步开启。

“夏韵非遗一日一技”系列活动将带来丰富的实践体验，市民可免费参与湘绣、剪纸等传统工艺制作；18期“一日一技”公益课堂则针对不同年龄段学员，开设非遗精品进阶课。你可以在湘府英才益清小学分馆开设拓片制作技艺、彩带编制技艺传习；在木文化产业园开设系统木艺文化教学；在陶瓷艺术分馆开展拓片制作、掐丝釉彩制作等非遗技艺的教学及体验；在海丝分馆进行各种手工创意DIY，体验天然植物染技艺；在白沙豆腐非遗传习所，体验白沙豆腐制作技艺、体验、文化讲座等。

少儿非遗节目暑假公益演出将

在长沙非遗馆戏园登场。7月6日起，多个上午和下午时段，长沙少儿非遗展演团将带来融合非遗元素与声乐、舞蹈、器乐演奏等形式的特色节目。“湖湘文化中的光影叙事展”即日起至8月31日，游客可以通过长沙皮影戏题材，沉浸式感受湖湘文脉的深远。主题展览区还开展“声影侦探局”互动，盲盒抽取皮影角色和台词，寻找对应皮影、识别音频，挑战成功即可领取限定贴纸，提升观展体验。

7月18日，“乘地铁读非遗·探秘古韵长沙”暑期亲子活动开启；长沙非遗田野行将在各区县非遗聚集区开展，活动采用“四维联动”模式，观众可共同参与；线上推出非遗美食类和亲子体验类“非遗·湘”伴·长沙暑期游线路；“山泽蕴巧·浏水传薪”和“楚沩拾遗·风华寻迹”亲子研学之旅将分别走进浏阳和宁乡，体验当地非遗；在长沙非遗三伏养生季，市民可参与多项活动感受非遗养生魅力，褚桂亭太极拳传习、三伏非遗养生荟、拔火罐、制作三伏贴和艾草香条。

整个暑期，长沙非遗馆将提供免费参观非物质文化遗产代表性项目、手机充电、消暑茶饮等便民服务，并增设手作互动课堂，打造舒适的文旅消夏空间。



在长沙非遗馆开展的皮影戏传习体验活动。长沙非遗馆供图

红色血脉 铸就湖湘底色

● 钟芳

湖南是一方红色沃土，红色是最鲜亮的底色。在“七一”来临之际，由湖南人民出版社出版，湘籍作家罗宏教授撰写的新作《湖南为什么这样红》引发广泛关注。该书以湖南的红色文化发展时期为线索，聚焦湖南革命者的独特性格图谱，系统阐释了湖南成为“伟人故里、将帅之乡、英雄之地”的历史必然性，并通过翔实的数据和生动的史实，浓墨重彩地描绘了中国共产党百年党史中的湖南篇章。不仅能够唤起读者尤其是青年读者的红色记忆，更将铭记红色基因代代相传的时代使命。

湘人英杰·救国安邦的燎原星火

翻开风云激荡的中国近代史，湖南相继涌现了毛泽东、何叔衡、蔡和森、任弼时、向警予等一大批救国安邦式的人物。他们秉承“心忧天下，敢为人先”的湖湘精神，于九死而犹未悔的决绝中，毅然冲破黑暗势力的重重阻隔，在血雨腥风的危难当头，时刻不忘为国家的前途和命运奔走呼号。大风起兮云飞扬，在他们的影响和带动下，二十世纪初以来，湖南的革命运动风起云涌，觉醒的工农群众纷纷加入其中，争取民族解放的斗争也一浪高过一浪，三湘大地因此成了中国革命重要的发起地和策源地之一。本书沿着湖南红色文化的发展脉络，以湘籍老一辈革命家为叙事对象，运用大数据和革命足迹地图，从历史、实践、人民、品格等四个维度，将湖南红色文化的精髓由点到面、由浅入深地一一展现。

湘人风骨：“三得精神”淬炼革命胆魄

湖南人以嗜辣闻名全国，加之湖湘文化的润泽，骨血里似乎天然熔铸一身的胆气和豪气。纵有千难万险，也敢于赴汤蹈火，在所不辞。无论是在秋收起义的硝烟旗下，还是在抗日战争的殊死较量里，抑或在解放战争的攻城拔寨中，以及抗美援朝的指挥现场，湘籍将士所表现出的勇毅睿智和果敢英武，都给世人留下了“无



《湖南为什么这样红》/罗宏著/湖南人民出版社/2025年6月



作者罗宏心怀对故土与革命历史的热爱，多年追问“湖南为什么这样红”。他怀着景仰，遍访湖南各市州革命足迹，与党史研究者深入座谈，进行扎实的田野调查。历时五年，三次修改，终成兼具史学深度与文学感染力的佳作。书中从历史文化地理学、哲学等多维度考据红色历史中的“湖南元素”，围绕重大事件和人物展开书写。从湖湘地理文化及近代先贤影响讲起，分析历史关头以毛泽东为代表的湖湘群体贡献，阐释湖南人何以敢立潮头、湖湘文化何以孕育强大革命精神。

在书中，作者用“半条棉被”的鱼水情、延安窑洞的灯火、跨过鸭绿江的血性等鲜活故事，诠释革命精神从湖南走向全国乃至跨越国门的光辉历程，深刻探究红色基因的生成密码。

展开“湖南为什么这样红”的宏阔画卷，为我们了解红色历史、亲近英雄、传承基因，开启了一把明灯增智的闪光之匙。

《浮世长安：唐代的民俗与人文》

作者：程蔷 董乃斌
出版社：北京联合出版公司
出版时间：2025年3月



内容简介：本书分为五个部分，分别为2023年至2024年两年发表在《文艺报》上的专栏文章，收录50余篇编辑的故事。覆盖封面装帧设计、策划组稿、与作者交往、如何从单本到套书等编辑工作全流程细节，涉及主题出版、古籍出版等多个主题维度，上至出版社的公司层面的变更，下至新人编辑如何快速成长，后附徐海24篇约稿信。内容生动有趣，真诚优质，干货满满，适合出版从业者以及对编辑工作感兴趣的大众读者阅读。



内容简介：本书分为五个部分，分别为2023年至2024年两年发表在《文艺报》上的专栏文章，收录50余篇编辑的故事。覆盖封面装帧设计、策划组稿、与作者交往、如何从单本到套书等编辑工作全流程细节，涉及主题出版、古籍出版等多个主题维度，上至出版社的公司层面的变更，下至新人编辑如何快速成长，后附徐海24篇约稿信。内容生动有趣，真诚优质，干货满满，适合出版从业者以及对编辑工作感兴趣的大众读者阅读。



长沙图书馆 供稿

内容简介：在中国历史上，唐代是承前启后的鼎盛时期，总是引人无限遐想。本书将古代文学与民俗学研究相结合，运用诗文、史籍、笔记、小说等材料，从唐代的岁时节日、都市生活、各类妇女习俗、文人风貌、神灵崇拜与巫术禁忌、民间文学与技艺等六个方面详细分析唐代民俗。书中多角度再现唐人的日常生活情境与唐朝的时代氛围，挖掘民俗事象背后的文化心理，展现了唐人多样的人生姿态。

内容简介：本书分为五个部分，分别为2023年至2024年两年发表在《文艺报》上的专栏文章，收录50余篇编辑的故事。覆盖封面装帧设计、策划组稿、与作者交往、如何从单本到套书等编辑工作全流程细节，涉及主题出版、古籍出版等多个主题维度，上至出版社的公司层面的变更，下至新人编辑如何快速成长，后附徐海24篇约稿信。内容生动有趣，真诚优质，干货满满，适合出版从业者以及对编辑工作感兴趣的大众读者阅读。

内容简介：本书以树叶为主题，精选了遍布全球的50种树叶。作者悉数树叶的科学与历史，讲述这些自然奇迹中隐藏的生命故事。本书附有10余幅全彩插图，由中国科学院西双版纳热带植物园环境教育中心编辑、科普达人“版纳花轮君”莫海波审校推荐。

内容简介：本书以树叶为主题，精选了遍布全球的50种树叶。作者悉数树叶的科学与历史，讲述这些自然奇迹中隐藏的生命故事。本书附有10余幅全彩插图，由中国科学院西双版纳热带植物园环境教育中心编辑、科普达人“版纳花轮君”莫海波审校推荐。

积善之家 必有余庆

● 凌峰

400多年前的杭州西湖边，科举考试放榜，一位考生发现自己的名次又一次和算命先生预测的一模一样，他的内心世界逐渐崩塌。

在他15岁时，一位算命先生预测了他的命运。后来，他在历次科举考试中的名次，前前后后做官的等级、拿的俸禄，包括命中无子等人生大事竟和算命先生的预测丝毫不差。

命都被算定了，努力还有什么意义？他逐渐认命。算命先生还预测他会在53岁时寿终正寝，他心如止水地躺平等死。

然而，在他35岁这一年，他突然从躺平状态站了起来，放弃原来的剧本，准备上演一个“我命由我不由天”的励志剧本，最终他成功逆袭，从一个基层小小公务员变成颇有建树的五品官员，从一生无子到有两个儿子，寿命从53岁变成73岁，活成了自己原来不敢想象的样子。

在69岁时，他把自己逆天改命的经历和心得写成家训，没想到被广为传播，成为“东方第一励志奇书”，一直畅销到现在。这就是明代的袁了凡和他的《了凡四训》。这本书激励了无数人，包括曾国藩、胡适、弘一法师，以及稻盛和夫这样的现代企业家。

是什么导致了袁了凡在35岁时发生如此大的转变？《了凡四训》在开篇讲述了这个故事。

那年，袁了凡见到了一位高僧云谷禅师，静坐三天三夜，两人进行了一场深刻的谈话。

云谷禅师开启袁了凡说，“命由我作，福由己求。”向内求，可改命。种“善因”，就会结“善果”。

袁了凡意识到自己的官做不大是因为他平日里待人不耐烦，不容人，经常轻言妄语，“凡此皆薄福之相也”。他没有子嗣，是因为他过度洁癖，平时生活作息习惯不好又常常发怒，导致耗神伤身等等。

云谷禅师的一番点化让袁了凡醍醐灌顶，他回到家后，第一件事就是把自己的名字从“学海”改为“了凡”，意思是“了结凡夫”。

同时，袁了凡立志做满三千件善事，给自己设计了一个“功过格”，全家人督进。他的妈妈不会写字，就用鹅毛笔在“功过格”上画红圈，袁了凡每做一件善事，就画一个圈。袁了凡用十多年的时间完成了这个任务。

袁了凡的做法很符合现代行为心理学的正反馈机制，他把“逆天改命”这件抽象的事情量化成了具体的指标。从这个角度来

看，《了凡四训》是一本可操作性很强的积极心理类书。

《了凡四训》分为立命之学、改过之法、积善之方、谦德之效四个章节，袁了凡讲了自己的经历，阐述了儒释道的思想理念，举了一些例子，全文1万多字。如果觉得阅读文言文有点难度，推荐暨南大学费勇教授的《了凡四训详解》，费勇教授深入浅出，旁征博引，让阅读变得很丝滑流畅。