

旅游宝典

出境游穿好“保护衣”

一些人假期选择出国旅游。医学专家指出,放松心情不能放松对疾病的预防,出国旅游应有保健意识和药物储备工作。

有关专家说,出国旅游应提防一些传染性疾病,因此应提前到医院咨询,采取相应的防范措施,并携带一些常备药物。如果有可能,要注射或口服一些免疫药物。

此外,旅游时应多补充水分,可以减少肠胃发病的几率;高血压、缺血性心脏病患者出游时尤需多补充水分,并应注意睡眠,随时注意血压。长时间乘坐飞机,抵达目的地后常会感觉全身酸痛,下肢出现浮肿,所以在飞机上应每隔一个小时站起来,做一些简单的伸展操,并轻压按摩小腿、颈部及腰背,减少久坐后酸痛与下肢浮肿等现象。

有关专家提醒,旅行可能带来时差问题,因此不妨在抵达目的地后晒晒太阳,这样可舒缓时差问题。这是因为人体的生物钟会随着太阳起降而自行调节。出门旅游难免要多走路,因此充足的睡眠是很重要的,尤其是心血管疾病患者。 刘卫宏

旅途急救法

旅行中脚肿了怎么办

不管是乘坐什么交通工具,坐着、站着和行走,时间一长,腿脚便会肿起来。医学上把这种由于旅游引起而查无其他原因的腿脚肿称为旅游性腿脚肿。

有关专家介绍,旅游途中腿脚的位置较低,加上地球的引力作用,下肢静脉的血液回流不畅,血液长时间在静脉中淤积,使腿脚血管的压力增加,于是毛细血管扩张,血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下,皮下水分积聚多了,便形成了腿脚肿胀等。为了防止旅游性腿脚肿,出行途中要注意体位的变化,坐一段时间后,要站立或行走一会儿。长时间坐车、坐船,要把两腿抬高,便于腿脚的静脉血液回流。

晕车、晕机、晕船怎么办

许多人乘船、乘火车或者乘飞机,会晕船、晕车、晕机。这种现象在医学上被称为晕车症。有关专家介绍,出现这种症状的主要原因是由于各种交通工具的震动,使自律神经失调,内耳的淋巴循环受到影响,导致平衡感觉障碍,因而出现了恶心、呕吐、头晕和出汗等不适症状。

防晕车、晕机、晕船小窍门: 1.不要紧张,身心要放松,不要总想到会晕车,最好找其他人聊天,以分散注意力。2.旅行前应有足够的睡眠,睡眠充足,精神就好,可提高对运动刺激的抗衡能力。3.乘坐交通工具时不宜空腹或过饱,吃七八分饱,最好吃些易消化、含脂肪少的食物和水果,尤其不能吃高蛋白和高脂肪食品。4.尽量坐比较平稳且与行驶方向一致的座位,并保持空气的流通。5.头部适当固定,避免过度摆动,最好闭目养神或睡觉。

另外,民间还有几种预防晕车的方法:将鲜姜切成片,装于小塑料袋内随身携带,乘坐交通工具时随时放于鼻下闻;将鲜橘皮表面朝外,向内对折,然后对准鼻孔挤压;乘车前5-10分钟,饮一杯加有几滴食醋的温开水。 新华



三亚海边 穿着短裙 晒太阳

三亚是一个很适合度假旅游的地方,大自然把最宜人的气候、最清新的空气、最和煦的阳光、最湛蓝的海水、最柔和的沙滩、最味美的海鲜……都赋予了这座中国最南端的海滨旅游城市。

三亚气候:海南省三亚市气候独特,属于热带海洋季风性气候,年平均气温25.4℃,气温最高时是7月,平均气温28.4℃;气温最低时是1月,平均气温21.1℃,全年日照时间达2563个小时,四季如夏,鲜花常开,素有“东方夏威夷”之称。

穿衣指数:天气较热,建议穿短裙、短裤、短套装、T恤等夏季服装。年老体弱者宜穿长袖衬衫和单裤。

三亚旅行指南

一、出发前的准备

三亚的阳光很美,海滩也很美,但人耍美就得使用护肤品。SPF30以上的防晒霜是必须准备的,晒后修护露、保湿喷雾、美白面膜等都可以带上。洗发水、护发素也是必备的,因为海水很伤头发,而酒店提供的比较劣质。

到了三亚肯定是要下海的,泳衣、游泳眼镜、耳塞都要准备好。替换衣服(昼夜温差大,长袖必备)、太阳伞、太阳帽、太阳眼镜、沙滩拖鞋也要带上。

药物也要准备一些,如抗过敏药、感冒药、止泻药、止痛药、创可贴、眼药水、消毒棉球等。如果要吃海鲜,带点氟哌酸和黄连素。

还有最关键的一点,就是带足现金,信用卡在三亚很难用上,自动取款机也很难找到。

二、住宿

建议入住大东海。三亚有三个海湾:大东海、三亚湾和亚龙湾。大东海的优势是离市区近,购物、吃饭、出行、娱乐都很方便,晚上沙滩上有烟火,闹中取静,经济实惠。

亚龙湾是最美的一个海湾,海水颜色有层次感,沙滩洁白,还可以拾贝壳,但是亚龙湾酒店的消费相对也是最高的,离市区很远(20多公里),购物、吃饭、出行都不方便。

选择酒店最好是海滨的酒店,或者是私家海滩的酒店,大可不必多花钱住海景房。其实,每天除了晚上睡觉,待在房间的时间不多,有兴致望海的时候,早想着直奔向大海了。

三、交通

1. 三亚凤凰机场距市区20公里,机场有巴士直接到市区(票价10元),出租车价格要控制在30-40元。

2. 三亚的出租车价格都是讲价的,三亚市内一般是5-7元,大东海到市区8元,市区到大东海10元,亚龙湾到大东海20元,大东海到亚龙湾不超过25元。一些出租车机漫天要价,而你要大胆砍价,最好不要让宾馆门童叫车,自己到路上拦过路车价钱比较便宜。

3. 三亚的司机可以拿到有折扣的门票和酒店房间。

四、游玩

三亚适合自游人,不适合跟团,因为这里所有地方的景色相差不多,所以建议只去亚龙湾和蜈支洲岛。

1. 亚龙湾的海滩很漂亮,到三亚你就是哪里都不去,每天就待在沙滩上都不会吃亏。游泳、散步、在躺椅上晒太阳——舒服。

如果你喜欢步行,建议沿亚龙湾的沙滩,从亚龙湾中心广场步行至喜来登酒店,回来时,可以穿过万毫酒店,走大道。这里人很少,那种安静和惬意,就像漫步在自家的花园中。

2. 去蜈支洲岛前先问清天气,风浪大是不能上岛的。蜈支洲岛

最美的景色就在情人桥,站在岸上可以看到浅海处海底的珊瑚礁。岛上的观日岩值得一去,在那里可以看到一望无际的大海,蓝蓝的天空和无边的海连在一起,景色非常壮观。

蜈支洲岛风较大,需要准备一件外套。要充分利用酒店的浴袍、浴巾和拖鞋,带上这些东西去肯定用得着。

3. 鹿回头公园、天涯海角、南山寺有时间可以玩玩,别留下遗憾。大小洞天就不要去了,去后真不知道看什么。

4. 可以尝试自驾游。三亚恐怕是中国最适合开敞篷车的城市了,租部车,到三亚有名的滨海大道椰梦长廊兜风去。沿着大道自南向北行驶,一路上听海浪拍打岸边的声音,呼吸清新的海风,移步换景地欣赏海景,好不惬意。大道一直通到三亚湾,开车大约需要30分钟,沿途还有些海鲜排档、度假村,累了可以吃点东西,尽情享受。

五、购物

去趟三亚,回来总要带点东西,主要有三类:海南特产(小吃)、海鲜水果、贝壳。这些都可以在三亚市区里买到。购物尽量不要在景点买。 新华

敦煌莫高窟

莫高窟位于甘肃敦煌市东南25公里的鸣沙山东麓崖壁上,南北长约1600米。现存洞窟492个,壁画4.5万平方米,彩塑2400余身,飞天4000余身,唐宋木结构建筑5座,莲花柱石和铺地花砖数千块,是一处由建筑、绘画、雕塑组成的博大精深的综合艺术殿堂,是世界上现存规模最宏大、保存最完好的佛教艺术宝库,被誉为东方艺术明珠。

据了解,从2007年4月1日开始,莫高窟门票实行淡旺季价格,以现行门票价格100元为基数,旺季每年5月1

日至10月31日上浮60%,每人每次160元;淡季每年11月1日至4月30日每人每次80元;对享受半价优惠政策的游客,按门票价格优惠50%。

注意事项:敦煌位于蒙古高原和青藏高原之间,四周形成了以高山、沙漠、戈壁围绕的小盆地,远离海洋。这里的气候是典型的极干旱大陆性气候,全年日照时间长,干燥少雨,昼夜温差大,多风、多沙尘暴。因其环境特殊,选择5-10月出游为最佳时间,出游前应多带几件衣服和一副眼镜,以防昼夜温差较大带来的寒冷和沙尘暴。 大漠



赏梅探景欢乐游系列之二 南京的城市名片——中山陵

中山陵,民国建筑中最为辉煌的作品,从它建成之日起,就成为南京这座古老城市的重要标志,成为每一个游人来南京的首选之地。该建筑整体独特的警钟造型,寓意世人“警钟长鸣”。十几棵高大挺拔的法国梧桐,如忠实的守卫卫士环绕在气势恢弘的半圆形陵前广场周围,令人肃然起敬。经由冲天而立的博爱坊进入墓道,两侧的苍松翠柏代替了古代惯用的石人、石兽,象征着孙中山先生的革命精神和崇高品质万古长青。墓道的尽头是气势雄伟的陵门,上刻孙中山题写的“天下为公”四个字,孙中山对三民主义孜孜以求,正是为了实现“天下为公”这一理想。雄伟的碑亭内有一块高大的石碑,正面刻着时任国民政府主席谭延闿手书的“中国国民党总理孙中山先生于此”等24个镏金大字,背面则空无一字,其原因就在于孙先生的伟大思想和一生的丰功伟绩,不是墓志铭和传记文字所能概括的。

在美丽的中山陵园风景区和茫茫林海的碧波之中,还散布着为数不少的中山陵纪念性建筑,诸如孝经鼎、音乐台、行健亭、光华亭、流徽榭、藏经楼等。

阿梅

畅游南京赏梅团 火暴报名中 新春到 梅花俏 2007中国南京国际梅花节2月28日开幕 秦淮风情游 中山陵+外秦淮河+夫子庙 468元/人 民国文化全景游 中山陵+总统府+梅园新村+夫子庙 468元/人 江南风味游 中山陵+夫子庙+将军山+玄武湖 468元/人 报名地址:焦作市太行东路新东44号东方世纪旅行社 报名热线:3933515 3910631