

进藏游开始升温 细数西藏旅游注意事项

本报综合消息 进入五月,西藏的旅游旺季即将到来,进藏游开始升温,国内外的进藏旅游人数不断攀升。到西藏高原旅游有哪些注意事项呢?记者进行了采访梳理。

初到西藏高原旅游时,多数人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状,但这并不说明不能适应高原环境,如果能够正确地保护自己,2-4天后,一般都可使上述症状好转或消失。

如果是乘飞机上高原,一般高山反应的症状会在12-14个小时左右产生。所以,刚刚到高原的时候一定不要剧烈运动,而要卧床休息。否则,一旦感觉到反应,就需要更多的时间来适应了。

人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症,但这并不说明不能适应高原环境,如果能够正确地保护自己,2-4天后,一般都可使上述症状好转或消失。

环境的速度。轻微的高原反应,会不治自愈,不要动辄吸氧,以免形成依赖。

进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品;多喝水,使体内保持充分的水分;晚餐不宜过饱;最好不要饮酒和吸烟;多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。

注意避免过度疲劳,饮食起居要有规律。初到高原的前几天,不要频频洗浴,以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因(在缺氧状态下不易痊愈)。

在藏期间,旅游活动不宜过于频繁,身体负荷不宜过重。初到高原的时候,不可急速行走,更不能跑步,也不要做强体力劳动。一周后,才可逐渐增加一定的活动量。

必须注意的是,如果进入高原后,反应的症状愈来愈重,特别是静养时也十分明显,应该立即吸氧,并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧,并在药物治疗的同时,迅速转送海拔低的地区。

常年坚持体育锻炼而体质较好的人,高原反应甚微,且能很快自愈,但也不可因此大意而逞强。尤其是进入到新的海拔高度前,要有一两天的渐进适应性锻炼,在没有适应和准备的情况下,不要骤然进入海拔5000米以上的地区,以防不测。

总之,无论男女老幼、体强体弱,保持健康、乐观的心态至关重要,只要能遵循上述几点,就会在进藏后很快驱除高原反应的困扰。(春华)

老人骑行万里路

阅尽16省264座城

13个月、264个城市、15268公里,13日,武城县74岁的退休老人王桂林完成了他的第三次长途骑行,回到德州。欣赏了沿途大好风光,也经历了很多想象不到的困难,最终他完成了自己的梦想。

家人是坚强后盾

早在1999年,他就曾历时65天,骑行2556公里,完成了自己的“齐鲁行”。而后,他又开始了第二次长途骑行,当时他历时193天,骑行7385公里,经过了山东、河北、河南、山西、内蒙古、北京、天津、黑龙江、吉林、辽宁等10省市区126个城市。

2012年4月9日,王桂林骑着自行车从武城出发,开始了第三次长途骑行。他沿途经过16个省市的264个城市。

说到骑行经历,王桂林说,家人是他坚强的后盾。他每次出发前都先说服老伴,让老伴安心,而女儿最常说的话就是“注意身体,不要舍不得花钱”。

骑行不只是旅行

“长途骑行是一次很好的经

历,这个过程中不能只是旅行,要只是旅行,就没意义了。”王桂林告诉记者,向大家宣传低碳生活,便是他这次骑行的目的之一。

万里单骑不只是一次旅行。沿途美景是他的一大收获,但更重要的是,他在骑行中遇到了许多“同道中人”。每走到一个地方,都能碰到不止一个热爱骑行的人,他们会停下来交流心得、互相鼓励。

坚持梦想宣传低碳

经过云、贵、川等地时,崎岖不平的山路和南方多雨的天气都是挑战。他在2012年8月12日的日记中写道:“路过云南新市,一路上坡,仅推车就近6个小时,终于等到下坡路,可是路崎岖不平,全是碎石,车子上的东西都颠掉了,还真是上坡推、下坡跳……”

虽路途遥远且艰险,但他还是坚持到底并顺利归来。王桂林说,他这个年纪,长途骑行三次算是为自己的梦想画了圆满的句号,以后暂时没有长途骑行的计划,但他仍然会坚持运动,积极宣传低碳。

(王小会)



5月13日,北京园博会试运行结束,各场馆进行最后的准备工作,静待游人入园。第九届中国北京国际园林博览会将于5月18日正式开幕,至11月18日闭幕,持续时间达5个月。这是继奥运会之后,首都北京举办的一次历时最长、规模最大的国家级、国际性盛会。图为园内的随处可见的花坛造景。金硕 摄

“中原旅游卡”畅游中原五省82家景区

本报综合消息 “中原旅游卡”近日正式发行,该卡涵盖了河南、山西、河北、湖北、安徽五省的82家知名景区。

据了解,此卡是由河南省旅游局信息中心开发的将众多旅游景点捆绑低价销售的惠民旅游消费卡,市场统一价为128元/张。卡以河南省为中心,覆盖山西、河北、湖北、安徽四省,卡内包括82家景区,其中不乏世界遗产、世界

地质公园、国家5A级景区、国家森林公园、国家地质公园、国家生态示范旅游区等“金牌景区”。

河南省共有34家景区入卡,包括禅宗少林音乐大典、殷墟、浮戏山雪花洞、太行大峡谷、龙潭峡、八里沟、杜甫故里、西九华山、九莲山等。山西包括禹王洞、凤凰山生态植物园、尧陵、广胜寺、天脊山等20家景区。湖北包括桃花冲、野人谷、神农架天燕景区、木

兰草原等14家景区。安徽有鱼龙洞、神仙洞、九华天池、中国鳄鱼湖等8家景区。河北包括景忠山、白洋淀文化苑、黑山大峡谷、野三坡、白草畔等6家景区。

河南省旅游局信息中心提示说,购买“中原旅游卡”没有身份限制,只需自己贴一寸照片并覆上防伪膜即可使用。使用前须注册,注册成功24小时之后生效,注册生效起一年内有效。(新华)

节后旅游市场价格跳水 错峰海岛游正当

本报综合消息 “五一”假期出游高峰过后,旅游线路价格出现小幅回落,出游人数骤减,游客迎来错峰游抄底良机,出游价格回落10%~20%。业内人士表示,现在是“五一”假期之后、学生暑期之前的小淡季,此时出行相对而言“人少、价廉”,性价比比较高。

一家旅游网站的负责人告诉记者,5月是东南亚海岛旅游的最佳时节,大批避寒的欧美游客已经离开,而距离中国消费者暑假旺季集中出游还有较长的一段时间,目前东南亚各海岛的度假酒店资源充足。再加上距离7、8月的台风季节还有一段时间,5月绝对是海岛游的最佳时间,目前前往东南亚海岛,既可避开暑期出游高峰,又能在盛夏来临前享受到海岛的独特风情。相关数据显示,预订5月出游马尔代夫的游客数量,较去年同期上涨50%左右。除了马尔代夫外,5月前往普吉岛、巴厘岛、长滩岛等热带岛屿都具有较高的性价比。

(李华)



西华县农村信用合作联社股权改造公告

根据《中国银监会关于加快推进农村合作金融机构股权改造的指导意见》(银监发[2010]92号)要求,我联社决定将股金资格股全面转换为投资股。现将有关事项公告如下:

一、资格股改造的期限

资格股转为投资股的期限自本公告发布之日起15日内。

二、资格股改造的工作方式

(一)社员自愿转换股份的,可将持有的资格股全部转为投资股(同时应满足自然人投资股起点不低于5万元、法人投资股起点不低于股本总额的1%)。

(二)社员同意转让股份的,可在资格股转让时转换为投资股(同时应满足自然人投资股起点不低于5万元、法人投资股起点不低于股本总额的1%)。

(三)在本公告规定的期限届满后,对社员不能按时办理股权转换或转让手续的股金,西华县农村

信用合作联社将转入专户集中管理。转入专户管理的股金不再具有股金属性,也不再享受股金权利。原持股人支取款项时,按人民银行规定的一年期定期储蓄存款利率根据实际存款期限分段支付相应利息。

三、办理机构及地址

退股办理机构:西华县农村信用合作联社各乡镇信用社

新入股办理机构:西华县农村信用合作联社营业部

地址:河南省西华县箕城路南段

咨询电话:0394-2551630

请本社社员务必在本公告规定的资格股改造期限内,持股金证及本人有效身份证件办理相关手续。

特此公告

西华县农村信用合作联社

2013年5月16日

2013年“中国旅游日”:

河南推出7条惠民措施

本报综合消息 2013年“中国旅游日”即将到来,河南省推出一系列惠民措施,其中包括三门峡体育场馆等免费开放、开封市5

月19日当天三星级以上宾馆饭店就餐住宿优惠、清明上河园晚上演出门票半价等。

(徐新)

河南省2013年“中国旅游日”拟采取的惠民措施一览表

第一部分:重点惠民措施

1	三门峡市在“中国旅游日”期间举办“中部六省旅游博览会”,游客凭借组委会发放的有效证件免收首道门票。
2	开封市5月19日当天清明上河园对所有游客实行晚上演出门票半价优惠销售,下午两点购票可以免费入园,其他各旅游景区实行凭开封市居民身份证门票半价的优惠措施。

注:重点惠民措施——指本地区“中国旅游日”期间惠及面最广、代表性最强的重要惠民措施。

第二部分:具体惠民措施

类别	惠民措施内容
公共博物馆、纪念馆、爱国主义教育示范基地、体育场免费或优惠开放	三门峡体育场馆免费开放;汝州市汝瓷博物馆免费开放。
旅游景区景点、宾馆饭店、旅行社等旅游企业优惠措施	三门峡旅游景区景点凭借组委会发放的有效证件免收首道门票。
针对贫困家庭、残疾人等弱势群体的公益性旅游活动	汝州市怪坡风景区残疾人持证免费。
旅游景区对老年人、学生等特殊人群的门票优惠	汝州市怪坡风景区:老年人60岁(含)以上10元门票,70岁(含)以上免费;学生持证10元门票。
其他惠民措施	开封三星级以上宾馆饭店在5月19日当天,推出就餐、住宿的优惠折扣措施。

河南一旅游景区张姓游客免票

去年李姓免票

本报综合消息 河南老君山景区继去年5月份推出李姓游客免门票游览的规定后,于5月14日又推出张姓游客免票规定。景区相关负责人透露,今后将在不同时段,对其他姓氏游客陆续实施免票政策。

该景区副总经理徐雷介绍

司公章不慎丢失,声明作废。

2013年5月15日

●张茹不慎将土地使用权证丢失,证号:淮国用(2002)第2506号,地号:8—6—19,面积:133.9平方米,声明作废。

2013年5月15日

●周口市开发区长青养殖场不慎将营业执照副本丢失,注册号:411681100000845,声明作废。

2013年5月15日

●周口市川汇区锦领客车空调电器服务部不慎将通用机打发票丢失,发票代码:141001020043,发票号码:411693699002441,声明作废。

2013年5月15日

●黄长永不慎将营业执照副本丢失,注册号:41160260601419,声明作废。

2013年5月15日

●周口市鑫大地网络科技有限公司不慎将营业执照正(副)本丢失,注册号:411692000003533,声明作废。

2013年5月15日

●周口市鑫海汽车运输有限公司声明作废。

2013年5月15日

周口市人民政府法制办公室关于设立行政执法监督热线电话的公告

为加强行政执法监督工作,完善行政执法行为投诉举报制度,保障公民、法人和其他组织的合法权益,市人民政府法制办决定设立行政执法监督电话,面向社会公布,接受市民、行政管理相对人对全市范围内各级行政执法部门、行政执法人员的投诉举报。

周口市人民政府法制办公室

2013年5月14日

迁坟公告

因周口港口物流产业集聚区未来大道、常青路、港一路、港二路等四路及仓储物流一期服务区项目建设需要,需迁移上述项目规划选址范围内的坟墓,请坟主于公告之日起十日内自行迁移,逾期将作无主坟处理。

特此公告

联系地址:周口港口物流产业集聚区李埠口乡人民政府
联系电话:13839403668
13838682578

联系人:刘新胜 杨全杰
周口港口物流产业集聚区李埠口乡人民政府

2013年5月15日