

☆ 旅游资讯

端午旅游预定渐火

线路价格普遍低于“五一”

本报综合消息 目前距离端午节不到一个月，记者从携程旅行网了解到，携程端午度假产品已开始预订，线路价格普遍低于“五一”。其中以三亚、台湾游最受欢迎，北京、

厦门、桂林成为新热门目的地。针对端午节的旅游产品，价格普遍比“五一”便宜1至3成。据统计，到目前为止，三亚的售卖人数已达去年整个端午节的80%多。

此外，携程安排了两个端午出发的台湾团，早在4月中就已提前售罄。北京、厦门、桂林等城市售卖量同比去年端午节增长了200%。携程旅行网度假业务总监唐

一波分析说，北京旅游局目前大规模发放200万张免费门票迅速拉动了北京的增长，厦门、桂林受热则与最近机票酒店价格有所回落，性价比更高有关。(王蔚)

杭州西湖全面开放“夜游”

将持续到10月上旬

本报综合消息 杭州西湖游船黄昏游和夜游已于9日启动。与往年的活动安排相比，游客将有更充裕的时间欣赏到“三潭印月”等景致。

据介绍，游客购票后，可从二公园、少年宫、五公园、断桥等处码

头上船，搭乘自开船或手划船，环湖赏景夜游西湖。夜游沿途经过白堤、平湖秋月、苏堤、湖滨音乐喷泉、柳浪闻莺等处，并将在著名的赏月景点“三潭印月”停留5分钟。

杭州西湖风景秀美，素有“日湖不如夜湖”的说法。沿湖一带有

许多赏月佳处，其中以“三潭印月”最负盛名。根据民间说法，此处石塔连孔带影，再加上天上的圆月和倒影，游客能欣赏到32个圆月。

据西湖游船有限公司介绍，为确保夜游安全，公司已经设夜游值班点和夜游总值班室，有专人负责

与气象部门及水域管理处联系。所有夜游船只打开GPS系统，安装明显的照明灯光，并按比例配备救生与消防设施，营运时按照船只载客量的80%上客。

西湖夜游时间将持续到10月上旬。(余靖静)

☆ 温馨提醒

参与骑游应先备“课”

天气晴暖，不少人自发组织骑自行车外出健身、观光。一些老年人也想参与这项运动，但又担心在骑游途中发生健康、安全等方面的问题。

有关人士介绍说：老年人参与骑游，既能强化肢体反应，锻炼身体魄；又能沿途自由观光，开阔视野。他提醒说，老年人参与骑游，必须遵守如下注意事项：

一、出发前预先制订好活动方案。依据参加者年龄、体质，有无骑游经验等，先近后远。可观察队员上路表现后，再制订下一次活动方案，不要相互攀比。

二、硬件准备充分。要配置质量较好的自行车，最好携带气门芯、扳手、打气筒等工具、易损零配件及相关药品和遮阳、避雨等用具。

三、上路时最好穿着统一的醒目服装，以便路人、司机或同伴都能清晰辨别。途中最好单列行进，占路不要太宽。上路半小时后，应当停下来休息或推车前行。要及时清点人数，领队、压阵者可由体质强健、责任心强的人员担任。

老年人参与骑游，安全最为重要。要遵守交通规则，集中注意力，骑速不要过快。一定要量力而行，千万不可逞能。(张家琳)



☆ 亲历游记

情系龙潭谷

为了调节员工的单调生活，4月15日，院领导组织我们到洛阳龙潭大峡谷观光旅游。

9时30分，我们来到了大峡谷。12公里长的大峡谷，真的是美不胜收巧夺天工，集幽、峻、险、奇于一身。举头望望那陡峭极遥的一线天，崖壁巍然，峡谷幽深。那五龙瀑布在赤壁丹崖悬沟跳跃翻腾，急流飞溅，龙吟虎啸，声震山谷，直坠五龙潭。我不尽发出了由衷的赞叹，真是：“初临大峡谷，尤入神仙府，置身深谷间，不知我虚无。”

对着那让我心醉的“柔情泉”和“蝴蝶泉”，绿水青山，青山绿水。人若入仙境，让我的思绪也充满了一丝柔情。不经意间，谷内时不时会竖起一道雾的轻纱屏障，便勾起了我对沧桑往事的回首。只有在此时，我才会去用宁静的心去思维，去遐想，去探索。生活本就是一片平静的湖泊，不经意间就会在你的指间流过，想到年华碌碌如浮云轻飘，我的眼里竟也会竖起了一道雾帘！

看那崖底、崖边、崖缝，细细碎碎的绿色中，护卫着簇簇好看的灿灿

小花，多种花香阵阵撞上我的鼻头。最让我深有感触的是那粉粉的杜鹃花，这种花我是第一次看见，那是怀春少女羞怯的脸吗？为什么见到它，我的心底就有一种柔情在涌动，我的心会为看到它的美目而狂跳不已。小溪在唱歌，它唱得那么投入，那么张扬，像一个任性的孩子，在深谷母亲的放纵下奔放、跳跃，招摇着、狂奏着它自编自演的摇滚曲。山顶古树露出它的狂傲无羁，枝条却显摆摇曳着它魔鬼的腰身。我读懂了它的心思，它是在对来观赏它的靓男俊女摇首煽情。

古檀树，那盘根错节的巨掌紧扣大地，粗壮的身躯，茂密的枝叶，千百年来为人们带来了多少福音。树梢上飘舞的红绸带，就是世人心灵深处对你感恩的一种见证。

那鬼斧神工的“石上天书”，是我们的祖先用你那“巨人指纹”，为你的子孙后代保留下来的古文遗言吗？你为什么不用成白话文，让我们现在读得似懂非懂。

啊，龙潭谷！你代表了炎黄子孙的威严和神圣。你的桀骜不驯，你的铮铮铁骨，让世间所有的一切，都对

你望而生畏，永久仰慕！

啊，龙潭谷！你柔情似水，快乐如歌，轻纱如梦。我好想去捧小溪那甘甜的水来喝一口；好想去唱一首简单的歌来赞美你；好想在这闲山静水中吹笛到永久！

啊，壮观的龙潭大峡谷！我会记住你，记住你生命的赤色，记住你惊世骇俗的美艳，记住你千年不衰的容颜，还有你崖顶那棵古老的大树。我的思绪永远会定格在你美丽春天的瞬间。每年的今天我都会给你寄去一张明信片，来向你表白我对你有多么的深爱 and 眷恋！

再也不要说什么神仙洞府，不要去说天女池边神女舞，我已亲睹了你的芳容丽姿，我已经抚了你的柔滑肌肤。望着这血燃的峭崖，望着那陡峭极遥的一线天，我不会再去想我的往日和过去。此种情怀，此种境界，将会改变我今后的人生。我的心从此将如这山，这水，这崖，这茵茵翠绿，这苍天古树融为一体。它会在我的心底叠起层层巨浪，涌起细细微波，将此点化作我生命的又一道起跑线，再次去构筑我人生顶峰辉煌的摇篮！(王春华)

☆ 景点推介



井冈山十里杜鹃林

五月井冈杜鹃开

5月的井冈山，杜鹃花开满山冈，正是“芳树无人花自落，春山一路鸟空啼”的季节。与此同时一年一度的杜鹃花会拉开帷幕。

到井冈山赏杜鹃，游客可先坐缆车，沿着起伏的“笔架”，浏览“超广角”的震撼花海，再徜徉于九曲悬空栈道之上，悬崖峭壁之旁、青山耸翠之间，在领略毛泽东诗词七绝中“无限风光在险峰”美妙的同时，近距离感受笔架山闻名遐迩的“十里杜鹃林”。绵延17座山峰的峰脊上，杜鹃灿烂，千山飞红。井冈山杜鹃科植物有32种，很多品种是井冈独有，由于地势起伏、自然环境的差异和种类的不同，即使在同一座山上，盛开期也有先后。如笔架山的“十里杜鹃长廊”，主要是乔木状的猴头杜鹃，一般以5月上旬为盛花期；黄洋界、八面山一带的映山红，从5月开至6月。(弯儿)

☆ 旅游贴士

夏季旅游必须警惕五件事

一、过敏症 夏天各种植物生长茂盛，人们穿衣较少，旅游中发生皮肤过敏，严重时可出现过敏性休克，出现咽喉不适、呼吸急促、皮肤出现红疹或水泡，甚至发生昏迷。如果旅游时出现全身发热、皮肤发痒，出现荨麻疹时，应及时停止旅游，口服扑尔敏或息斯敏等。

二、中暑 症状有头痛、头昏、耳鸣、恶心、呕吐、烦躁不安，严重者出现痉挛，呼吸及心脏功能障碍。在预防上，应尽量避免在烈日下活动，带上遮阳帽和墨镜。在治疗上，用温水敷头，然后逐步用冷水敷，有条件可采用冰袋或淋浴，轻者服人丹、十滴水或刮痧等方法，重者及时送医院。

三、热痉挛 这是中暑的一种特殊类型。在热而湿度高的地方长时间旅游，有时会突然脸色发青，感到头痛、恶心、头晕并发生痉挛，这叫热痉挛。若对这种病如不及时处理，会进一步发展，以至于意识消失，最后死亡。轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息，解开衣扣，腰带，敞开上衣，然后再喝些凉开水或盐水。如意识丧失，痉挛剧烈，应让患者取昏迷体位(侧卧，头向后仰)，保证呼吸道畅通，同时快速通知急救中心。

四、溺水 溺水多发于夏秋季，尤多见青少年。溺水者自水中救出时常呈呼吸减速、不规律、呼吸困难、紫绀、咳嗽，甚至呼吸、心跳停止。溺水者常因窒息而死亡，发现溺水者救治应刻不容缓，现场复苏最为重要。将溺水者救出后立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等异物，保持呼吸道通畅，将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道。可将溺水者腹部垫高，胸及头下垂，或抱其双腿，腹部放在急救者肩部走动或跳动以“倒水”。恢复溺水者呼吸是急救成功之关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻人工呼吸。若心跳停止，同时立即进行胸外按摩，以恢复心脏搏动。

五、紫外线伤害 阳光中含有大量的紫外线，它对人类和生物有很大的影响。人过多接受紫外线过度照射容易损害皮肤及眼睛，诱发皮肤癌及白内障。炎热的夏天不宜长时间做日光浴，野外活动要涂防晒霜，佩戴上遮阳帽和墨镜。(解放)