

“周口市市民最喜爱的景区”评选活动盛大启动

□晚报记者 杨运栋

本报讯 为了进一步推动我市旅游事业健康有序的发展,为市民出游提供良好的参谋,为旅游景区提供一个良好的展示平台,本报

将重磅推出“周口市市民最喜爱的景区”评选活动,将最值得去的好景区展示给大家。

据悉,此次活动是继“市民最信赖的旅行社”评选活动圆满结束基础上的又一重要策划,历时一个

月,由周口市旅游局大力支持并全程监督。评选活动将汇集省内及周边省市众多知名景区,将在暑期旅游旺季来临之际,再度掀起一次旅游热潮。

此次评选活动将采用公众投

票和评委评选相结合的方式进,有精美平面展示,权威专家点评,公众广泛参与。最终脱颖而出的“市民最喜爱景区”将荣登此次评选活动的黄金榜单并经本报广为宣传。

出行宝典

夏季旅游 应注意哪些事项

夏季,是人们外出旅游的好季节,在旅游中,应注意哪些事项呢?

吃 从饮食上讲,外出旅游因水分消耗大,所以多食汤食及清淡食品为最佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。

穿 外出旅游穿着上首先要舒服。比如鞋最好不要过硬,特别是新鞋,容易磨出血泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳。外出时最好戴一顶遮阳帽,因夏天阳光强烈而紫外线对人的皮肤伤害很大。

住 应选择通风透光的旅店,有条件的选择星级的宾馆,睡觉前最好洗个热水澡,如走路过多还应搓搓脚心或按摩一下小腿。

游 若要游泳,首先要选择水质,不能什么样的泳池都进,特别是有些泳池中的水有小虫子,这不仅对皮肤损伤严重,还会诱发一些疾病。

(千龙)

精品路线

到珠海过一个凉爽夏季



外伶仃岛风光

珠海依山傍海,海岸线蜿蜒,长达 700 多公里,风光旖旎;另有 146 座岛屿,明珠般散落南海,因而珠海又被称为“百岛之市”。去珠海玩海避暑,过一个凉爽夏季,不啻一个上佳选择。

珠海的众多海岛中,最著名的有东澳岛、荷包岛、外伶仃岛、横琴岛、淇澳岛、庙湾岛、桂山岛、大万山岛。东澳岛的“丽岛银滩”,沙质细腻,很适合踏沙看浪;荷包岛的蝴蝶谷、外伶仃岛上的巨石公园、担杆岛上的惊涛峭壁、野生猕猴等,自然景观丰富;大万山岛浮石湾,湾内巨石浑圆,绵延数百

米,在海浪的冲击下,大小石蛋滚动浮沉,令人叹为观止。

珠海海域辽阔,有大小渔业船只数千艘,是“渔家乐”的极佳地,游客可进行各类海钓、矶钓活动,在海边赏落日美景,听渔舟唱晚,品尝鲜美的海产。

另从珠海拱北、湾仔、横琴等口岸可直抵澳门,对于未办理港澳通行证又想游览澳门的游客,珠海环岛游是最佳选择,游客沿途可欣赏到澳门著名景点,一睹“东方蒙特卡罗”的迷人风采。为庆祝澳门环岛游开航 25 年,珠海湾仔旅游码头推出了活动,即日起至 7

月 20 日乘坐“澳门环岛游”游船的旅客,将享受 10 元/人(原价 80 元/人)特惠价格。(王玲芝)

■旅游提示

珠海香洲客运码头和九洲港客运码头有定期班船或包船直达各海岛,岛上设施齐全,吃住行方便。

外伶仃景区,即日起举办“外伶仃岛海上嘉年华”系列活动,内容除游览岛上景色、饕餮海鲜美食外,还将在外伶仃岛的海边沙滩上、帐篷边,举办篝火晚会,有烧烤、文艺演出、烟花燃放、有奖游戏等丰富的节目。

旅游贴士

暑期外出旅游投保意外险窍门

暑期来临,一些人会利用这段时间外出旅游,但假期出游如何“花小钱买大保障”?对此,保险专家提醒,目前市场上

有四类意外险可以为游客提供保险保障,而且这四类意外险无优劣之分,只是适用于不同的需要,且支出的保费与能够享受的保障成正比。

一是航空意外险。保险专家说,对于偶尔乘坐飞机出行的游客,购买单次、短期的航空意外险更为划算。其中单次航空意外险产品,保险期间为乘坐当日飞机的有效期间,保费一般只要 10 元,主要针对航空意外进行保障,保障额度在 60 万元以上。而保障期限延长到

7 天的航空意外险产品,游客在此期间乘坐飞机、火车、轮船、汽车等交通工具时发生意外,均可获得保险保障。

二是交通意外险。相对于航空意外险,交通意外险的性价比比较高,如 20 元的国寿“安达卡”可以保障一个星期内各种交通工具内发生的意外,300 元的平安“万里通”则可提供 200 万元的航空意外保障及其他保障。

三是旅游意外险。保险专家说,旅游意外险按地域区分可分为境内旅游意外险和境外旅游意外险,旅游意外险可将保障范围从交通工具扩展到景区等整个旅途,除提供身故、伤

残保障外,旅游意外险还可赔偿在旅途中因意外产生的医疗费用。旅游意外险保费一般在 20 元到 100 元之间,但要注意旅游意外险的除外条款,根据该条款,游客如因一些高危或者探险活动出现意外,旅游意外险是不赔的。

四是一般意外险。如果资金实力比较雄厚,希望有一个长期不间断的保障,或“有钱又有闲”的旅游爱好者,不妨购买保障齐全的一般意外险,或者直接投保包含意外伤害的寿险。当然,需要留意的是,相关主险与附加险的条款比较复杂,保费也相应较高。

(程正军)

旅游小常识

旅途“催眠术”

外出旅游,夜晚失眠怎么办?教你几招“催眠”方法,可能管用。

避免过度紧张 出游时,不宜把行程安排得过紧,紧张容易在夜间失眠。正确的做法是自我放松,临睡前喝一杯稀释的醋。

保持睡眠环境的舒适 出游也应维持原来上床睡觉时间,并保持平时睡觉方向。

温水洗澡 晚上用温水泡澡可使劳累的肌肉和神经放松。按摩疲劳的四肢、足底的涌泉穴和头部、颈部的一些穴位,能起到意想不到的催眠作用。

服用镇定药 如果上述方法都未能使你入睡,可以服用舒乐安定、枣仁丸,一般在临睡前服 1 粒即可。

(张丰春)

