

海滨旅游慎食海鲜

盛夏酷暑,去海滩等地的旅游线路逐渐进入了报名的高峰期,去海滨城市观光旅游者增多。海边气温高,日照足,湿度大,因此,富含蛋白质的海产品极易变质。游客如不注意饮食卫生,就可能愉快而去,带病而归。

■副溶血性弧菌食物中毒
副溶血性弧菌广泛存在于海水中,在食盐浓度3%~3.5%的液体中生长良好,故曾称致病性嗜盐菌。该菌不耐热,80℃时1分钟即杀灭,对酸的抵抗力也较弱,在食醋中1分钟死亡。该菌的检出率为带鱼41.2%~95.4%;海蟹94.1%,蛤蜊

22.5%~93.4%,墨斗鱼17.5%~93%,黄花鱼15%~45%,对虾43.3%、小白虾100%。

■感染性腹泻病 感染性腹泻病,包括各种肠炎、痢疾、伤寒、霍乱及寄生虫病。生食、半生食水产品极易发生这类疾病。卫生防疫部门四季均可从甲鱼、牛蛙、蟹、虾、螺、贝类检出霍乱弧菌。食生鱼片、冰虾、甲鱼血、螺蛳、生蟹均可感染霍乱。该病的特点为急性水样腹泻、无腹痛、不发热,潜伏期为数小时至5天。如感染细菌性痢疾,会高烧、腹痛、肛门有下坠感,有黏液脓血便。

■有毒鱼类中毒 国内毒鱼约有170余种,按含毒部位和毒素的性质,毒鱼有豚毒鱼类、含高组胺鱼类、胆毒鱼类、肌肉毒鱼类、毒贝类等。食青皮红肉鱼类(鲭鱼、鲐鱼、秋刀鱼、金枪鱼、沙丁鱼等)容易中毒。这些鱼类如果保存不当被细菌污染后,鱼体的蛋白质可能被分解而产生大量组胺及其它有毒物质,人们食入这类被污染的鱼,10分钟至3小时之内会引起鱼组胺中毒。可出现头晕、头痛、面红、胸闷、气短、口干、心跳快、血压下降等。有时出现荨麻疹、眼红、恶心、呕吐及腹泻等症。其他毒鱼、毒贝

中毒以神经症状为主,可导致死亡。

■安全度假忠告
要想安全、健康地度假,应做到以下几点:

- 1.尽量在驻地宾馆、招待所或度假村用餐,如非要在海边餐馆午餐,嘱咐餐馆不吃凉拌菜和海鲜。
- 2.少食海鲜,不生食海鲜。不能在海滩和农贸市场上购食烧烤海产品。
- 3.如果旅行社安排海鲜餐,游客要注意:(1)饭前便后要认真洗手;(2)一定要注意海鲜是否干净、新鲜,是否彻底加热、煮熟煮透。如果有异味,

疑变质或发现半生,应立即停止食用;(3)海鲜要就着食醋(加姜末)、生蒜吃,能起到一定杀菌作用;(4)吃海鲜的同时,少喝或不喝饮料,以免破坏、冲淡杀菌屏障——胃酸。同时,不能暴饮暴食;(5)有胃病、溃疡病、胃切除者或血型为O型者不要食海鲜,因为此类人群比较容易感染霍乱。

4、去外地海滨旅游时,要自备黄连素、氟哌酸、思密达、口服补液盐等药物。
(新民)

国家AAAA级景区 宝天曼世界地质公园
宝天曼世界生物圈保护区 全国青少年科普教育基地

峡谷漂流1级冲浪

自驾线路:周口—南洛高速—许平南高速—南阳转—沪陕高速—内乡—灌涨—七里坪—**宝天曼峡谷漂流**

各大旅行社均可报名
咨询电话:0377—65157999 15083319447
传真:0377—65157511 http://btmngpl.com

国家AAAA级景区 世界第九大奇迹
国际青少年科普教育基地

西峡恐龙地质园欢迎您

咨询电话:0377—69778999

各大旅行社均可报名

周口市新闻旅行社
许可证号:L-HEN-GN16881

常规线路推介:

关山一日游	138元/人
云台山两日游	420元/人
伊洛溪游 卧龙岗两日游	300元/人
尧山游 龙潭沟两日游	280元/人
龙嘉沟 宝天曼峡谷漂流两日游	320元/人
鲁山日照四日游	280元/人
华东三市四日游	400元/人

报名地址:周口市北一中路周口日报社一楼 周口市旅行社组团部 电话:0227091
咨询电话:0391 0282116 0202823 13949870768 13825736858

走进美丽大草原 拥抱湛蓝北戴河

草原双卧五日游 980元/人 (往返空调卧铺汽车)	秦皇岛,南、北戴河五日游 698元/人
希拉穆仁大草原、库布齐沙漠双卧四日游 780元/人 (往返空调卧铺汽车)	南、北戴河四日游 498元/人

质监电话:8227091

周口市旅行社 L-HEN-GN16033 8273856 8850798	新世纪旅行社 L-HEN-GN16277 8227555 8881500	山水旅行社 L-HEN-GN16989 8241888 8819888
--	--	---

河南8套《DV观察》 世纪欢乐园 代售世纪欢乐园门票

DV我最牛 快乐大冲关

挑战 过瘾 惊喜 **万元大奖等你拿**

世纪欢乐园周末直通车

电话:8241888 8819888 七一中路市委大门西周口山水旅行社

质监电话:8227901 许可证:L-HEN-GN16989

极品山水 休闲嵩县
河南·洛阳·嵩县

中国最美的地方 白云山
原始林海 木札岭

白云山:0379—66590158
天池山:13721644289
木札岭:0379—66568585
嵩县游客服务中心:
0379—65181051
各旅行社均可报名组团

奇石秀水 天池山

河南中原国际旅游集团
经营许可证号:L-HEN-GJ00015

中原第一漂+龙潭沟	298元/人
青岛、日照四日游	280元/人 338元/人(卧铺)
宝天曼峡谷漂流+五道碓	298元/人
尧山峡谷漂流+龙潭峡	288元/人
苏州、杭州、上海四日游	398元/人
北京长城四日游	498元/人
张家界四日游(火车卧铺)	760元/人
桂林、漓江、阴朔五日游	1150元/人
香港、澳门双飞五日游	1000元/人
台湾环岛八日游	6950元/人

电话:8212555 6195050 13140665868 网址:www.zklvu.com
地址:八一路京华百货楼下国际旅游集团(原周口市国际旅行社)

快乐旅游 选择神州 经营许可证号:L-HEN-GN16902

周口神州旅行社

1.青岛、日照四日游(豪华空调卧铺)	320元/人
2.蓬莱、烟台、威海四日游	438元/人
3.宝天曼峡谷漂流、五道碓二日游	360元/人
4.云台山、红石峡二日游	428元/人
5.尧山大峡谷漂流、卧龙岗或龙潭峡二日游	298元/人
6.养子沟、鸡冠洞二日游	300元/人
7.黄山、凤凰源四日游	690元/人
8.南京、无锡、苏州、杭州、上海送周庄六日游	980元/人
9.张家界、天子山四日游(周五铁定发团)	780元/人
10.苏州、上海、杭州四日游(豪华空调卧铺)	498元/人

热线:8223822 8229822 13271668848 质量监督:8227091
地址:周口市八一中路7号(中国银行对面)

品牌保证高质量 实力打造低价位 经营许可证号:L-HEN-GN16227

周口悦君旅行社

亲近自然 拥抱大海 激爽夏日游

1.南阳中原第一漂、龙潭沟二日游	290元/人
2.宝天曼峡谷漂流、五道碓二日游	290元/人
3.尧山峡谷漂流、木札岭二日游	280元/人
4.青岛、日照四日游(豪华空调卧铺)	320元/人
5.蓬莱、长岛渔家乐四日游	460元/人
6.北戴河、山海关四日游	480元/人
7.海南双飞五日游	时价
8.昆明、大理、丽江双飞七日游	时价

特色夏令营

9.“我到北京迎大庆”夏令营六日游	8月6日、10日发团
10.“我到上海开眼界”夏令营六日游	8月10日发团

电话:0394—8200800 8200485 8278485 13703876936
地址:周口市人民东路四中西20米路北 质监电话:8227091