

国庆假期将至，黄金周如此难得，当然要全家出动才不枉此行。一说到亲子游，家有宝宝的家长们可就头痛了。如何照顾出游在外的宝宝呢？针对宝宝出游的诸多事项，我们特意奉上七大锦囊，为宝宝出游排忧解难，家长们快来预习一下功课吧。

锦囊一：宝宝出游的年龄

1 岁以内的宝宝不适合远游，因为他们还不会走路，父母抱着他们长途跋涉可不容易。而且宝宝还小，抵抗力也弱，万一得了病也是很伤脑筋的。

一般情况下，1~3 岁的孩子应选比较近的游戏，可以选择在乘车 4 小时就能到达的景点；而 3~6 岁的孩子可以远游了，不过也不宜长时间乘车。

锦囊二：出游前的准备工作

带宝宝出游，想轻装简行是办不到的。出门前，宝宝的日用品一定要备齐，以防不时之需：围兜、手帕、湿纸巾、纸尿裤等，一个也不能少。建议混合喂养的妈妈除带足奶粉外，还至少要带两个奶瓶，以便在不能及时清洗消毒时替换使用。

行李中还要为宝宝带上一两件他心爱的玩具、一本故事书，一点儿零食以打发在路上的无聊时光。最后，千万不要忘记为宝宝带上他们的常用药品，如感冒药、止泻药、止咳药等。

锦囊三：目的地的选择

带宝宝出游，不同于成人旅游，而要根据自家宝宝的特点，选择适合他、并让他感兴趣的旅游点，如动物

园、植物园、海滨等。对宝宝来说，行程也不宜过于紧密，要尽量轻松，太劳累的行程会使孩子身体不适、甚至生病。旅途中应尽量安排孩子在一些较空旷的地方，如公园、广场等，跑跳活动，以舒展筋骨。

锦囊四：出游形式的选择

带宝宝出游最好选择自助形式。虽然跟团旅游可免去许多诸如订机票、找旅店的麻烦，但旅行团的行程普遍安排较紧，不太适合太小的宝宝，而自助游就相对轻松多了。家长可以机动地根据宝宝的情况调整行程，更便于全家享受出游的过程。

锦囊五：宝宝乘机要点

带宝宝乘坐飞机时要尽可能地预订靠近机头的座位，因为飞机前舱的空气循环比后舱稍好，而且上下飞机更方便，所以家长应该在订机票时告知航空公司，以便安排。在飞机上一定要为宝宝系好安全带；低龄宝宝要抱在怀里，不要让宝宝随便

走动，防止颠簸时引起碰撞而受伤。

锦囊六：选择火车出游的注意事项

宝宝乘坐火车出游时，若旅程耗时 4 个小时以上，则建议选择卧铺。身高在 110 厘米以下的宝宝可以免费乘坐火车，而 110~140 厘米的儿童可享受半票优惠。乘车时，可以让宝宝在车厢中适当走动，但一定要注意安全。火车上的卫生间很不适合宝

宝使用，建议准备一个小便盆并套上塑料袋，便于宝宝上洗手间及清理。

锦囊七：旅途中宝宝的安全技巧

出门在外，宝宝是重点保护对象。家长可以事先制订简单的旅行计划，合理安排时间。在游玩时，父母要随时关注宝宝的情绪、状况，注意宝宝是否饥饿或劳累，身体是否舒服。到达目的地后，家长应对房间做必要

的安全检查。

在人群拥挤的景点，家长要小心看护宝宝，不应离宝宝太远，以免走失或摔伤。在宝宝的衣服口袋里最好放置一张写有宝宝姓名、父母姓名、联系电话以及酒店地址的信息卡片，以防万一。

(王敏)

知名旅行社推介

悦君旅行社
品牌保证高质量
实力打造低价位
电话：8200800
13703876936
地址：周口市人民东路四中西 20 米路北

相约“七夕”夜 情满木札岭

天气温暖，草木飘香，中国传统节日中最具浪漫色彩的“七夕”节就要到了。

在这个特殊的日子，各位将如何度过呢？如果大家没有想好的话，我给大家推荐一个非常适合过“七夕”的地方——洛阳木札岭原始生态旅游区。

“七夕”的夜晚，我们可以在木札岭上坐看牵牛织女星，看一下牛郎织女是如何在银河相会，也许还可以偷听到两人在天上相会的脉脉情话。有情男女在夜深人深、充满浪漫气息的夜晚，对着天空的朗朗明月，对着星空祈祷自己的姻缘美满。

轻轻的我走了，正如我轻轻的来。朋友们，还等什么，带上您心爱的人来吧，“七夕”相约木札岭。

(蔚治杰)

注：8 月 25 日~8 月 27 日，木札岭景区特举办“相约‘七夕’夜，情满木札岭”活动，活动期内女士免门票，并在景区内举办“情人瀑前锁同心”、“让爱的誓言与天地同在”石刻等活动。

咨询电话：13598465474
0379-66568585

河南中原国际旅游集团

苏沪杭+水乡 4 日游	398 元/人
青岛、日照亲子 4 日游(空调座位/卧铺)	280/320 元/人
宝天曼峡谷漂流+龙潭沟	298 元/人
张家界 4 日游	720 元/人
尧山峡谷漂流、龙潭峡二日游	280 元/人
港澳双飞 5 日游	1200 元/人
台湾直航双飞 8 日游	6980 元/人
韩国豪华游轮 9 日游	2860 元/人
新、马、泰 10 日游(郑州起止)	3680 元/人

报名电话：8212555 6176789 6195050 13140665868
地址：八一一路民生证券(京华百货)楼下 经营许可证号：L-HEN-GJ00015

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

自驾车线路：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://btxngpl.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

西峡恐龙遗迹园欢迎您

咨询电话：0377—69778999

各大旅行社均可报名

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

山水旅行社 周口市旅行社 新世纪旅行社
L-HEN-CN16989 L-HEN-CN16033 L-HEN-CN16277
8241888 8819888 8273856 8850798 8227555 8881500

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

天池山 伟人卧像

奇石秀水 天池山

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

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、五道碛二日游	290 元/人
3. 尧山峡谷漂流、木札岭二日游	280 元/人
4. 享水湾一日游	128 元/人
5. 青岛、日照四日游(豪华空调卧铺)	320 元/人
6. 蓬莱、长岛渔家乐四日游	460 元/人
7. 北戴河、山海关四日游	480 元/人
8. 海南双飞五日游	时价
9. 昆明、大理、丽江双飞七日游	时价

今年 10 月 1 日是中华人民共和国成立 60 周年，长假 8 天，本社国庆长假旅游线路已经出炉，欢迎新老客户预订。

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