

冬季出游要注意 防寒保暖居首位

踏入 11 月，冬季旅游又开始“红红火火”。若在旅途中不注意天气的变化，特别是寒冷气候对人体的影响，就可能受到某些疾病的侵袭。游客如何在冬季出游途中应对可能发生的恶劣天气，预防疾病的发生，成了游客冬季出游必须了解的事项。

留意天气 防寒保暖

游客选择的冬季旅游线路，一般都会到难以体验冰天雪地的较冷地区，而外地冬天的气温大致在 0℃至-30℃，有的地方甚至低于-30℃。所以对于游客来说，应对温度差异，防寒保暖是最重要的。因为北方室内多有暖气供应，故进出户外的时候，要注意气候变化，适时增减衣服，避免忽冷忽热，防止风邪侵袭。

在冬季户外旅游中，气温及湿度低、气压高、风速大的天气很常见。资料表明，气温骤降或突然来到寒冷的环境中，往往会诱发心脑血管病。另外，当气温从零上降至零下，对于习惯温暖天气的游客，短期内感冒的人数会骤增，其中不乏青年人，慢性支气管炎也可能在寒冷干燥的气候中复发。

为了防止在寒冷天气中冻伤，衣服的保暖很重要。最外层的衣服应有防风性，可选呢绒、毛皮或皮革质地的衣服；羽绒服保暖性很好，是冬季旅游的首选服装。还要尽量减少皮肤暴露部位，对于易发生冻疮

的部位，有必要经常活动或按摩。值得注意的是，患有冠心病、动脉硬化、高血压、慢性支气管炎的游客，不宜在寒冬季节旅游。遇到大风、大雾、大雪等恶劣天气，体弱者更不应外出旅游。

预防甲流 加强防护

随着北半球陆续进入冬季，甲型 H1N1 流感疫情“第二波”正在蔓延，部分已进入寒冬的北方地区已经进入高发期。但是游客不必过于恐慌，只要加强自我防护，注意保持个人卫生，携带适量的口罩、消毒纸巾或免洗酒精消毒液等物品备用；出行时尽量避开人员密集、通风不良的场所，注意旅途休息，保持良好身体状况，就可以有效预防甲流。

对于流感高危人群以及出现流感样症状（发热伴咳嗽或咽痛）的患者，建议取消或推迟外出旅行计划，避免参加大型聚会活动，并密切关注自身健康状况，根据需要适时就医。出行期间若出现发热呼吸道症状的游客，应第一时间佩戴口罩做好防护，同时尽量避免与其他人员密切接触。

而在出行前，应调整一下饮食。平时喜欢吃煎炸油腻、辛辣刺激食物的人，临行前这些天要多补充白开水和新鲜蔬菜水果。如果老人家要出行，出发前几天可以在家制作药膳调理，比如用金银花、藿

香入菜。吃一些苦瓜、马齿苋、鱼腥草等清热去火杀菌的蔬菜，对增强抵抗力有好处。

游客选择旅游地点时，可多选择在郊外或野外视野开阔、空气新鲜的地方，游山玩水、与大自然亲密接触的活动是最为适宜的。这样的环境既有利于身心健康，还能有效防病，更可以防止流感的大面积爆发。

安全饮食 带备药物

要想在冬季旅游不受寒冷气候的伤害，增强自身防寒能力是必不可少。实际上，人体在寒冷环境中要维持体温，就必须增加代谢，加之游客外出旅游是较为严寒的地区，要消耗不少体力，只有增加营养物质的摄取量才能满足人体需要。

冬季旅游的膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄取量都要超过平常，不能像平时一样过分地强调限制脂肪和碳水化合物的摄取量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，可适当多食用。另外，要纠正喝酒取暖的错误观念。酒精和水不能产热，相反，酒精能刺激体表的血管，使体表血液循环增加，人感到“发热”，实际上人体在丢失热量。

冬季天气寒冷，容易得感冒，

所以要预备治疗伤风感冒的药品。另外北方地区爱吃凉菜，不习惯者易“闹肚子”，需备上黄连片、保济丸等药片。

准备充足 安心玩雪

冬季出游，不少地方会下雪积雪，路面较滑，穿塑料底的鞋容易滑倒。这时候最好穿橡胶鞋底的雪地防滑棉鞋或球鞋，尽量不要穿皮鞋，否则行动不便。

从保暖的角度讲，鞋也是重要的一环，一双轻巧而保暖的鞋子是征战冬季旅游的必备“武器”。另外，雪的反光比较大，出门需要佩戴太阳镜，保护眼睛。如果不幸患上雪盲症的话，治疗的办法是立刻到黑暗的地方，蒙住双眼，把冰湿布放到额前，防止高温加剧疼痛，一段时间后让眼睛慢慢恢复。

除此之外，冬季是冰雪运动的黄金时期，对于滑雪这种速度快、灵敏性强的全身运动，无论是初学者还是有高超技术的人，运动前都必须做好准备活动。若你是初涉滑雪的游客，应选择安全防护设施齐全的滑雪场，并将个人防护设备配备齐全。滑雪前应学习一些基本的医学知识和急救常识，如受伤时的处理，骨折后应采取的措施等。发现他人受伤，千万不要手忙脚乱随意处置和搬动，应尽快向雪场救护人员报告。

(王敏 吴颖薇)

旅游播报

网络预订温泉 自由行最流行

10 月中旬到 11 月，各地“温泉旅游节”此起彼伏。携程旅行网表示，全国大规模的降温，使得温泉线路的预订高峰提前到来。其中短途温泉产品预订量占一半以上，三亚、厦门、桂林等有温泉度假的南方目的地成为热点。出境到日本、韩国、台湾地区等地旅游泡温泉的人数也大幅增长。

从出行的方式来看，有七成左右的温泉旅游者选择“交通（飞机、巴士等）+酒店”形式的自由行产品，超过 1/3 预订自驾游，全家自驾泡温泉的比例越来越高。

(羊城)

市民最信赖的旅行社

周口天马

以人为本
创一流品牌
电话:8210333
13603946767
地址:周口八一宾馆

周口金辉

诚信之旅
首选金辉
电话:8231399
13903875999
地址:六一北路(五一广场东)

周口悦君

品牌保证高质量
实力打造低价位
电话:8200800
13703876936
地址:人民东路四中西 20 米路北

周口新世纪

跟我出游
包你满意
电话:8229950
13903942026
地址:周口市人民东路四中东 100 米

周口新闻

与新闻同行
让快乐相伴
电话:8282116
13949970769
地址:七一东路(周口日报社楼下)

周口国旅

出境旅游
惟有国旅
电话:8212555
13137687657
地址:七一路(京华百货楼下)

华夏风情

握手华夏风情
诚交天下朋友
电话:8365588
15836299866
地址:八一路沙南供电分局对面

扶沟鸿昌

鸿昌旅游
行者无疆
电话:6220196
15939442122
地址:扶沟县北关中行北邻

鹿邑真源

让游客满意
是我们的追求
电话:7288065
13938075160
地址:鹿邑真源大道电影院北(图书馆三楼)

旅游贴士

去山区旅游 自驾车该注意什么

■事先对行驶路线的交通特点及天气情况有个大致了解，并对所驾车辆进行一次认真检查保养。尤其是刹车、转向、灯光、备胎、机油、水箱等部件，一定要检查到位，确保灵敏有效。

■山区拐弯路段或视野不好的盲区，一定要靠右侧行驶，并提前鸣笛，千万不要超速、超车或逆行，因为随时可能有对面来车，避之不及。

■手动挡车辆，车主要根据车速和上坡道路坡度情况及时换挡，保持发动机合理转速和最佳动力输出；下山路时要控制车速，切忌空挡滑行。

■前方出现堵车时，要顺序停车等候，不要盲目抢行，以免车辆堵死无法疏通。另外，行至山体旁易发生落石地段时，要注意观察和尽快通过。

■到达旅游景区后，要将车停到停车场或指定地点按顺序停放，熄火后拉紧手刹挂上挡。最好将车头调向利于走出的方向，以免走时车多移不出来。

■最好选择正式开放的景区出游，不要猎奇而去偏僻之地，这些地方的交通等方面暂不具备安全系数，发生危险的可能性较大。(郑友英)



经典线路



冬天的美丽约会——

如画般的西湖雪景

钟敬文先生在《西湖的雪景》里曾有描写：“西湖的雪景因为难以捕捉所以弥足珍贵，雪花的飘落因为总是浅淡所以要耐心等待，等待时的幻想因为前人的铺垫而充满神秘，焦灼后的激情让你在尽收眼底后的贪婪里才惊觉，这是在人间。”多么唯美的文字，多么美丽的雪景。

西湖可赏雪的景点不少，最

著名的当然是“断桥”，桥侧有清康熙帝御笔石刻“断桥残雪”四字。相传，旧时断桥顶上有木栅门，每逢大雪过后，从附近的宝石山俯瞰桥上，中间木栅门的一段仿佛断了一截，“断桥残雪”一景由此得名。

除了断桥要去看，还有就一定不要错过西湖的“雪湖”，有人称雪中西湖乃西湖观景中的

极品。“晴湖不如雨湖，雨湖不如夜湖，夜湖不如月湖，而月湖则莫如雪湖”。冬天的西湖美得让人心动与怜爱。

旅游提示：西湖下雪可不像北方那么准时，也并不是什么时候都能赏到雪，也许你去了根本看不见下雪，即便如此也不要太失望，西湖的冬天别有一番风情。(新旅)