

宜兴湖父:

### 生态旅游 很悠哉

宜兴市湖父镇生态旅游推广说明会前不久在南京举行,一批散发着浓郁宜兴特色的生态旅游项目让南京市民领略到了清新空气和竹林泥土芬芳的魅力。

湖父镇是阳羡生态旅游区的主体,也是全国首批特色景观旅游名镇,更是国家太湖风景名胜区的组成部分,已经形成了以“中国第一竹海”竹海风景区、“范蠡西施文化发祥地”陶祖圣境风景区两个国家4A级景区,道教福地张公洞、仙宫神府灵谷洞、山水灵秀玉女潭、天下第一祖庭碧山寺、唐贡茶故里阳羡茶文化园等,集“水景游、溶洞游、山寨游、民俗游、自驾游、生态游”于一体的多功能、原生态、休闲度假景区。北宋苏东坡择居宜兴时,“松风竹炉,提壶想呼”,将阳羡茶、金沙泉、紫砂壶称为“饮茶三绝”。在此次的说明会上,阳羡茶文化博览园还展示了紫砂文化的精髓——茶道表演。

作为毗邻上海的江南名镇——湖父镇已做好全方位参与世博、对接世博、服务世博的准备。宜兴被纳入世博旅游黄金线路,而湖父镇就是这条黄金线路上的一个大亮点。

(扬晚)



川藏线,奇迹般地沿着北纬30度铺向藏地。走川藏线的目的不是到拉萨或西藏的某个地点,而在于每天都会看到截然不同的绝美之色,每天都会有的新鲜刺激,即使路途遥远而艰辛,却依然吸引着你坚持向前。



心驰神往的纳木错

# 神驰绝美 川藏线

川藏风光无疑很美,但是这些地区的海拔比较高,因此除了平常旅游需要注意的问题外,到这些地区旅游的人们还要提防高原反应等。

### 进藏前的准备工作

如果您想充分领略西藏美景,出发前一定要做好充分准备。

1.注意提前预防,最好在进藏前10天开始服用一些红景天口服液。如果口服液不方便,也可以选择红景天胶囊,携带起来也方便。此外,高原宁、肌酐口服液等药物也是预防发生高原反应的有效药物。

2.停止锻炼。许多人认为进藏前一定要先把身体锻炼好,才能克服进藏后的高原反应,但这是一个误区。因为通过锻炼后的身体耗氧量增大,增加心脏负担,反而容易引起高原反应。

3.带好防寒物。因为这里气温变化大,易引发身体不适。

4.准备好预防药品,如感冒药、解热镇痛的药、消炎药品、治疗腹泻的药、抗过敏的药品以及晕车药,还有缓解高原反应的药品。最好随身携带绿A螺旋藻以及西洋参等可以提高身体抵抗力、对抗高原反应的保健品。

5.准备好防晒物品。西藏地区紫外线较强,因此要带上防晒霜、遮阳帽和眼镜,以保护皮肤和眼睛。

### 到了西藏六注意

除了进藏前的未雨绸缪,到了海拔比较高的地方,也要注意健康问题。

1.无论是乘飞机还是乘火车,到西藏后不要马上活动。应该先休息一下,姿势最好保持坐位或半卧位,这样头高脚底,可避免由于缺氧造成的脑水肿。通常人体在几小时或一两天内即可逐渐适应缺氧环境,因为西藏

虽处高原地区,但还是适合人类生存和居住的。

2.做好充分的思想准备,正视高原缺氧问题。保持心情舒畅、精神放松,不要紧张。因为紧张和恐惧会使心跳加快,加重缺氧症状。

3.保持平稳呼吸,适当做深呼吸。因为深度呼吸可以增强肺泡对氧的吸收。

4.饮食方面要注意不要吃得过饱,要选择一些容易消化吸收的高碳水化合物及复合维生素饮食。因为吃得过饱和不消化的食物可导致胃肠道内血液循环增加,导致脑缺血、缺氧加重。应多吃蔬菜、水果等易消化食物。特别是应该带些巧克力或糖等备用,糖类食物除容易消化吸收外,在体内代谢耗氧量少,补充能量缓解缺氧及时有效。另外,饮水要适量,过多会增加心脏负担,加重缺氧症状。

5.如果在服用药物和静止休息



旅行攻略

后缺氧症状没有缓解反而加重的话,应在医生的指导下及时给患者吸氧治疗。条件准许的话,应将患者带到海拔低几百米的地方。

6.可以根据个人情况适当选择缓解高原缺氧的药物。如果出现头痛剧烈持续不能缓解,可服止痛药;如果胸闷、胸痛持续不能缓解,可服复方丹参、速效救心丸等扩张血管药物。

### 出现了缺氧怎么办?

青藏高原海拔高、空气稀薄,因而形成了以低气压、缺氧、低温、太阳辐射强、日温差大、大风、干燥等为显著特点的高原气候,超过了大多数从低海拔地区来的游客机体自身调节的限度,引起一系列不适,甚至疾病。那么,怎么判断自己是发生了高原反应,出现了缺氧该怎么办呢?

如果出现过缺氧症状的患者无需特别紧张,短暂的缺氧是不会对人体造成危害的,适应一段时间,或者离开缺氧环境,人体机能即恢复正常。但是,持续的、严重程度的缺氧会造成疾病,甚至危及生命。氧是维持人体生命的重要物质,缺氧5分钟即可造成脑死亡。

高原缺氧超过自身限度,会引起不适、疾病甚至危及生命。缺氧主要表现为头痛、头昏、心慌、气短、食欲不振、恶心呕吐、腹胀、胸闷、胸痛、疲乏无力、面部轻度浮肿、口唇干裂、鼻衄等。危重时血压增高,心跳加快,甚至出现昏迷状态。有的人出现异常兴奋如酩酊状态、多言多语、步态不稳、幻觉、失眠等。严重的情况下可出现抽搐、昏迷和肺水肿,如得不到及时救治可危及生命。

因此如果出现缺氧症状,通过吸氧等无法缓解时,该及时到医院就医,治疗缺氧性疾病的方法很多,但目前较为公认的疗效最为可靠、副作用少的是高压氧。高压氧是将患者放入一个密闭的高气压舱内吸纯氧的一种特殊治疗手段。所谓高压氧指的是舱内的压力要高于1个大气压。(西网)

**周口市诚信假期旅游联合体直通车(每周铁定发团)**

质量监督 8227091 文明旅游 理性消费

二郎山+石漫滩一日游	118元/人(不含餐)
二郎山、石漫滩+灯台架二日游	280元/人
八里沟一日游	148元/人(不含餐)
八里沟二日游 潞王陵+社会主义新农村——刘庄	280元/人

周口水利旅行社 8201510 地址:周口市水务局院内  
 周口通运旅行社 8237399 地址:周口市七一路粤海美食广场东侧  
 周口中国青年旅行社 8260339 地址:周口市委西30米(中国青年旅行社)

**母亲节到黄河三峡 携母亲游母亲河**

自5月8日至10日,所有母亲均可享受门票全免的优惠

周口大地旅行社:8212777

周口—南洛高速—洛阳二广高速—济晋高速—邵原方向王屋山下,到景区

咨询电话:0391-6077888 6678888 网址:www.hhsx.com

**万里旅行社 每周六发团**

文明旅游 理性消费 许可证号:L-HEN16054 质量监督:8227091

**周口市万里旅行社直通车线路**

赏游北国第一洞 鸡冠洞	+养子沟	328元
	+老君山	328元
	+重渡沟	360元
峡谷奇观/水帘洞天/杜鹃花海/奇石王国	<b>龙隐山水一日游</b>	138元

距离最近的伏牛山水一日游

行车路线:周口—宁洛高速转二广高速(G55)—汝阳站下—进县城左转过汝河大桥—S243直达龙隐景区。咨询电话:0379-68083377 网址:www.loyin.cn

**TEL:8260036** 电话:8261678 15993211616 地址:市委对面商业局六楼(电梯)