

锦囊妙计

让你的旅行变得更顺利

旅途中的“磕磕绊绊”足以毁掉你的好心情，其实要是事先能够多注意一些，就可以让这一切不必要的麻烦远离。笔者给你几个锦囊，让你的出行更顺利一些，让你的心情更愉快一点。

锦囊一：

旅伴是“靠山”

旅途中的一座小“靠山”，是你的依赖，处理好与旅伴的关系，可以避免不少歧哟。

a.挥霍型 PK 节约型

旅行前最好与旅伴做好预算安排，并达成共识，何时可以挥霍、何时要节约，并且不断地跟预算金额相对比，时时削减开支以填补你俩的挥霍。例如想去吃大餐，完全没问题，但最好搭公车吧。

b.定点型 VS 随意游荡型

旅行前最好跟你的旅伴统一意见，挑几个你们不得不去的景点，剩下的地方尽管边游荡边决定好了。

c.早起型 VS 夜猫子型

出发前，最好弄清彼此的作息习惯。夜猫子型的出行前，要是戴上DVD 放映机、游戏机之类的，最好别忘了也带上耳机；而早起型的，最好给自己提前准备个眼罩吧。

锦囊二：

安全第一

出行前

a.记得留下联络方式

把你的行程、紧急联系方式以及护照号在出行前告知亲朋好友。要是单独旅行的话，记得每隔几天就跟大家联系下。

b.必备物

止泻药、抗菌膏、止疼片、湿纸巾、防晒指数为 30 的防晒霜，这些都是必备的。另外，如果有处方药的话，最好原包装带上，以免吃错了哦！

c.提前做好功课

出行前，最好做足功课，看看自己的目的地都有些什么禁忌，以免陷入不必要的麻烦！

旅行中

a.饮食有窍门

要剥皮的东西，都可以放心大胆



地吃，这是生存黄金法则！避免生食，同时不要让自己脱水。千万不要吃冰棒，因为冰棒里面含有大量的细菌。想降温，改喝未开封的冷饮。

b.刷卡有窍门

要是想大手笔地购置东西，那还是刷信用卡吧，因为汇率因素，折算下来会更划算。要是想取现金，那还是找个 ATM 机用借记卡吧。不过出行前最好通知下你的信用卡、借记卡所在银行，以免人家误以为你的卡被偷了，冻结了你的账户。

c.入住登记有窍门

在入住登记时，最好不要让服务员把你的房号大声地念出来，叫他写在便签上，告诉你，以免被人跟踪哟！

锦囊三：

远离旅行病

1.时差

出发前几天就循序渐进地按照目的地的时区调整睡眠时间，有助于

对新时区的适应。

2.臭虫

订房间时，一定要事先看看酒店的客房，检查检查房间是否已被小臭虫给侵扰过了。

3.闹肚子

少吃路边摊，即使吃，也少放作料，因为作料里往往滋生了大量的细菌。

锦囊四：

收拾行李有窍门

1.行李箱一定要小。箱子小，旅途烦恼少！

2.将必带的药品、各种证件最先收拾，千万不要托运，以防托运行李滞后。

3.少带衣服，多带小挂饰。“即使是一件白天工作穿的黑色小礼服要是能够搭配上一件亮闪闪的珠宝和一条色彩艳丽的围巾，你也可以在任何地方成为焦点，”旅游爱好者向

我们解释道。

4.另外，将这些配饰用小袋子包好之后，放在鞋子、袜子里，这样可以最大化地发挥行李箱的空间。

5.学会享受旅程。几片晕车药、一本书、一个防水小被单、一个眼罩，可以让你的旅程变得不再无聊。

锦囊五：

控制好情绪

学会自我掌控，控制好自己的心情，只有这样才可以寻求到最大的快乐。

a.忘记不顺，寻找快乐

一味地纠结于旅途中的小矛盾只会让你耽误更多的宝贵时间。遇到摩擦和矛盾，乐观积极地面对，想想从中所学到的经验教训，然后继续前行。

b.自我掌控，多多交流

当你无助的时候，焦虑往往会让你一切变得更糟糕，例如当你得知你的

西藏，一个不能不去的地方



布达拉宫

西藏的美，不是用嘴说说就能感受到的。西藏以其巍峨的雄姿屹立于地球之巅，以其独特的高原地理文化闻名于世，那里湛蓝的天空，苍茫的草原，神山圣湖，亘古雪峰，无一不向世

人昭示着他独特的魅力，而那独特多姿的民俗文化，博大精深的藏传佛教，无不充满了无尽的诱惑，深深地吸引着无数旅游爱好者前往。

青藏铁路，绵延 1956 公里，横亘

在地球第三极——青藏高原，跨越华夏众山之父——昆仑山，穿越神秘美丽的可可西里无人区、冻土区、茫茫的羌塘草原、长江源沱沱河，被誉为中国的第二道万里长城。那又是一条美得让人窒息的风景区：万里雪域，横空出世，山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公试比高；千年的雪峰，永永远远守护着蓝天……

在雪域高原上呼吸令人迷醉的空气，能足足回味一辈子；在完美无瑕的自然风景中，不遗余力地去捕捉那迷人的瞬间；在大风起兮云飞扬的山头，抛撒下带着自己心愿的风马，挂上写下名字的经幡；在藏区无风的穹夜，仰望洁净的星空；用手轻摇小经桶，拨动墙边耸立的大经桶，走一段长长的转经路，领会无数转经筒摇动着的无数个希望，憧憬满天的经幡招摆着满天的吉祥，体会洁白哈达奉献的无私祝福，浓浓的酥油香味儿弥散着浓浓的西藏独特的生活气息。

让我们坐上火车到西藏。挂上经幡，闭目在经殿香雾中，摇动所有的经桶，诚心祈福，许下祝福的

心愿……

(杨淑萍)

★旅游提示

最佳季节：暑假期间，是西藏最温暖、草原花海盛放的季节，坐上火车到拉萨过暑假，“低碳”游青藏高原，体验原生态青藏风情。西藏夏天白天平均温度 25 摄氏度左右，早晚温差 10 摄氏度左右，是最舒适的旅游季节。



拉萨大昭寺金顶

航班被取消了，这时候跟那些拥有掌控力的人多多交流这样可以让你重新掌控自我！

要是真遇到航班取消的情况，多跟机场工作人员进行交流，让她们明白你的需求(例如你可以多付点钱改签下趟飞机)，这样就可以避免许多不必要的焦虑。少一点抱怨，一切都会好起来的。

c.忘记工作，记录旅程

将旅途中那些小小的奇观一一记录下来或者用相机将它们定格住。忘掉工作，忘掉家庭的烦恼，好好享受你的旅程。(燕赵)

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
13838691555
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:8282118
13838639678
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)