

国家旅游局发布十一黄金周上海世博游出行提示

人民网讯 十一黄金周即将到来,据上海世博局信息,十一长假7天为上海世博会指定日,预计10月1日至7日上海世博会每天平均接待游客在40万至50万人次左右,但也有可能出现超过50万至70万人次以上的大客流情况。

目前交通预订信息显示,十一黄金周赴沪人流量较大,各地赴沪航班、火车等均出现预订难的情况,且无优惠折扣。

预计十一黄金周期间,上海市星级酒店和社会旅馆平均客房出租率约在85%左右,社会旅馆的平均房价在300元左右。

另据上海旅游集散中心预测,十一黄金周7天接待游客约12万人次,较去年同期增长20%。通过上海旅游集散中心组织进入世博园的长三角游客总量预计约5万人次以上。

根据以上信息和预测,国家旅游局特别提示十一黄金周拟赴上海的游客:

1.国内游客核对门票,入境游客及早预约

十一假期(2010年10月1日至7日)是上海世博会指定日,游客必须持有指定日票(散客为200元/张),方能入园参观。为避免耽误行程,计划在十一黄金周游览世博园游客,请务必检查所持世博门票是否是世博指定日门票。另外,根据目前的票务政策,赴沪境外游客将可以实现中国馆100%参观,指定旅行社凭相关游客信息可以100%预约中国馆。

2.合理安排时间,错峰入园旅游

由于中秋假期与十一假期相邻,请游客关注世博局发布的游园人数报告,根据两节放假时间安排,结合自身情况,灵活安排出游,避开人流高峰,达到更好的旅游享受。

3.掌握交通情况,及早安排出行

请游客关注赴沪交通预订信息,及早安排出行计划。另外,节日期间,市内交通出现拥挤的情况也较为普遍,请在沪游客提早出行,以免耽误行程。

4.提前做好功课,提高游园效率

世博园内各类活动丰富多彩,演出精彩纷呈,建议游客提前登陆世博网站,查询各类信息,规划好自己的世博之旅。

5.留意天气情况,注意劳逸结合

十一黄金周期间,上海虽处金秋时节,但出现台风等极端天气的可能仍然存在,建议游客出行前做好准备,根据自身情况,带好必备物品,注意劳逸结合。在世博园区内发生情况可前往园内医疗点,或向志愿者及工作人员求助。

6.留意优惠信息,避免消费陷阱

十一黄金周期间,上海部分景点和旅行社推出各种优惠措施吸引游客,请多咨询、多了解、多比较,避免被价格迷惑。



十一旅游订机票防“4006”电话骗钱

免陷“钓鱼”欺诈



十一将至,很多人提前购买火车、机票和预订旅行社。但近日金山毒霸安全实验室发现,网上出现大量与机票、车票和旅行社预订

相关的“钓鱼”网站。对此,金山毒霸安全专家提醒用户,上网查询票务信息时,务必开启专业的安全工具,避免陷入“钓鱼”欺诈陷阱。

金山毒霸安全专家介绍,当前被截获的多组“钓鱼”网站,不但页面仿冒度极高、信息非常丰富,且提供的购票流程、服务方式等都

极为“正规”。如在“钓鱼”网站中,除提供在线订购外,还提供有“4006”订票热线。很多用户会主观认为“4006”电话都是可信的,而一旦被诱导,订购完成,却发现电话无法接入。专家提醒网友,国内航空公司的订票电话通常为955专线,而不会选择如“4006”这类服务电话,用户应该先拨打网站提供的热线,确认有效后,再进行订票;上网浏览、搜索、下载相关资料时,选择如金山卫士等专业安全工具,来保护电脑安全。

《扬子晚报》



网上月饼花样多 DIY 月饼成时下新热点



中秋节马上就要到了,这几天网上月饼销得火热。除了平价月饼,叫价几千元的冬虫夏草、燕窝

月饼也有销售,今年更是多了不少DIY月饼,“我爱你”、“偶做滴”,月饼上印上这些字,估计收到月饼的

人都会感觉温馨。

近日,记者在网看到,一些网店打出了“我的月饼我做主”的口号,推出“个性定制”、“卡通造型”之类的月饼。在一家网店,店家表示,可以根据买家的要求定制各种月饼饼身的图案和字样,而这样的“个性定制”月饼还分“爱情版”、“亲情版”、“商务版”等不同的版本,月饼的口味也有很多选择。

而针对一些喜欢在家烘烤月饼的买家,网店还推出月饼模花片,有的还提供月饼原料和馅料,买家把个性模具、花片和原料买回去后,就可以自己烘焙月饼。花片样式有机器猫、维尼熊、喜羊羊等可爱的卡通造型。

不过,业内人士也提醒,网购月饼的风险较一般商品更高,网购月饼的产品质量无法保证,因此,下单前一定要问明卖家月饼的产地、厂家、生产日期、保质期等。

《钱江晚报》

吃月饼的四个贴心提示



传统月饼油少点

一般来说,传统的月饼比如枣泥、豆沙等,脂肪含量在月饼中算比较低的,而且这些月饼多以杂粮、坚果为馅料,也更加健康,各类人群都适合。蛋黄月饼的脂肪多,胆固醇也不低,不过营养丰富,更适合小朋友吃。

每顿最多吃半块

月饼热量高,脂肪和糖的含量也不低,吃的时候一定要适量。老年人最好每顿只吃四分之一块,最多不超过半块。

酥皮月饼最发胖

酥皮月饼其实最不健康,因为层层酥皮需要大量的饱和脂肪,所以这样的月饼都有许多猪油。最糟糕的是,为了增加饼的奶香味,会有许多商家加入植物奶油,这样就增加了反式脂肪酸的含量,而反式脂肪酸对心血管的伤害比胆固醇更厉害。

先吃咸味后吃甜味

如果要品尝的月饼比较多,应先吃咸的,后吃甜的,这样才能把两种月饼的味道品尝出来。如果备有甜、咸、鲜三种月饼,应先吃鲜味,后吃咸味和甜味。如果备有甜、咸、鲜、辣四种月饼,应先吃鲜味,后吃咸味,再吃甜味,最后吃辣味。

《生命时报》



蘑菇豆腐洋葱 好吃没负担

每天忙碌地生活,让人觉得很疲惫,害怕自己提早老化。现代人缺乏运动,肥胖成了人人注意的议题,吃到美味又不会使人发胖的食材不是非常困难的事情,只要了解各种食物的营养素,吃进肚子里的东西都应是健康,而不是负担。

蘑菇热量低

蘑菇富含大量的维生素、蛋白质,营养丰富,热量又低,吃了不发胖。含量高的纤维素可以使排便顺畅,降低胆固醇含量,除此之外,它还可以提高人体的免疫力。

推荐菜式

蘑菇炒芹菜:蘑菇、芹菜洗

净,芹菜切段,用蒜头、辣椒爆香,加入蘑菇下锅炒,蘑菇快熟时放入芹菜段翻炒,调味后即可。

豆腐蛋白多

豆腐是素食者蛋白质的重要来源,豆类含有异黄酮,是一种有效的抗氧化成分。豆腐不但有帮助消化、增加食欲的功能,还能清热润燥,很适合在秋天食用,加上其对骨骼、骨头的生长发育也有帮助,是一种健康又便宜的美味食材。

推荐菜式

豆腐青菜汤:先热锅把豆腐煎到金黄色增加香气,再加入高汤煮滚,最后放入切段的青菜、调味料,洒上一些香油、葱花,一碗简

单好喝的豆腐青菜汤就可以端上桌了。

洋葱抗氧化

洋葱含有稀有的微量元素硒,这是一种有很强的抗氧化力的元素,对于抗老有极大的功效,能增强细胞的活力和代谢能力,使细胞年轻。

推荐菜式

洋葱彩椒烘蛋(适合素食人群):把洋葱去皮洗净切成丁,另外可以准备青椒、红椒、火腿丁,把鸡蛋打散,加入以上切丁的材料,热油锅把蛋汁倒入锅中,用小火慢慢两面烘至金黄色即可。

《信息时报》