

# 展望未来旅游 厨房厕所随身带

**本报综合消息** 在未来,人们的旅游生活又会是怎样的呢?17日,在天津举行的2010旅游产业博览会上出现了一些新颖奇特的旅游装备及用品,大量采用高科技,预示着未来将有更多的新型出游方式进入旅游市场。

## 电动轿车百公里1升油

长途自驾的游客都会有感受,汽油成本太高了!电动轿车是本届产业博览会的绝对热点。当你即将踏上旅途,只需给爱车充电就行了,这一未来出游的座驾外观上看去和传统轿车几乎一模一样,但二者却有着本质的不同,电动轿车完全靠电力驱动,行驶过程中不消耗一滴汽油,但最快可以跑130公里。

“一升油的价格,百公里的路程”,电动轿车每百公里只需要10度电,只相当于一升汽油钱。当你在公路上疾驰而过时,喷出的尾气还是空气。参展商看好电动轿车的市场前景,根据市场预测,有望在5至10年内普及。

## 自行车能“打包”

游览完景区,你想自由活动了,于是随手从后备厢里拎出一辆自行车。一位参展人士展示了一款最新自行车产品,自行车仅重10公斤,折叠后甚至可以放入包中,而且它折叠和展开都比较便捷,只需大约20秒。特别的是,这种自行车的车轮只有普通自行车的四分之一大,但参展商说,骑在上面照样很稳当,你不需要花费更多的力气来骑它。旅游专家认为,

如果你能够有这样一种比现在的自行车轻得多、占用空间小得多的自行车,将能改变骑自行车旅游的方式。

## 空气能热水器比太阳能更先进

晚上入住酒店后,你很想洗个热水澡,冲去旅途的疲惫。展会上的一款空气能热水器可能会成为将来卫浴设施的发展趋势,因为它在某些方面确实给人们提供了更多的方便。其原理是由数码控制器系统自动吸收空气中的低温热能储存,不论白天黑夜、不分晴天雨天、不受寒冷变化,只要有空气就能实现全天候24小时有热水,填补了一般太阳能热水器受天气影响的缺陷。

## 机器人导游对女士献殷勤

“您好,欢迎您光临景区……”走到景区门前的您会发现,迎面来的是一位漂亮的机器人导游。它两只圆圆的眼睛便锁定了您,很快胸部的大屏幕显示出它对您的认识,推断出性别、年龄。

此次参展的“迎宾、导览机器人”可放置在景区内,不但可以与游客交流,给游客引路及进行讲解,还能通过内存装置记录每位游客的信息,通过人脸进行识别。如果是小朋友,机器人会采用亲切且容易理解的画面,而如果是老人,则文字和声音都会变大。如果是女士,它还会大献殷勤呢。

## 移动厨房陪您自驾游

喜欢驾车到户外体验生活的人们,更愿意使用自带的半成品到大自然当中去施展自己的厨艺。展会上的一款户外装备“移动餐厅”备受青睐,其结构设计上紧凑、实用,



机器人导游



高科技环保厕所

打开顶盖,拉出两侧抽屉,暗藏的炉具、炊具、燃料,甚至调料,一应俱全,煎、炒、烹、炸,样样都行,还可以像一般拉杆箱一样旅行,在野外洗菜、切菜,跟在自家



能折叠的自行车



可以拉到郊外的厨房

厨房一样方便。许多市民认为,野炊不仅是为了为了一顿美味,更重要的是享受自然。有了这样的“移动厨房”,做饭也会成为一种时尚和乐趣。

## 秋天赏红叶 爬山也要讲点科学

又到了红叶季节了,有人喜欢爬山赏红叶,可是爬山也要讲点科学,概括起来就是量力而行、因人而异、快慢有度和重在适宜。

### 保护好您的下肢

爬山以下肢运动为主,膝关节受伤最常见。这是由膝关节的解剖特点所决定的。膝关节在关节囊、坚固的韧带和半月板的限制下,只能前伸后屈。周围肌肉很少、血管稀疏、结构复杂,膝关节弯曲时,韧带松弛,稍有不慎,就可产生拉伤、扭伤、劳损等。其次为踝关节,虽然面积不大却担负着全身的重量,容易碾伤、咯伤,或因道路不平、路滑、下坡等突然使足底内翻而崴伤。此外,爬山过久、过累或用力不当等也会产生腓肠肌等的疲劳损伤。

爬山者经常发生的韧带、筋膜、肌肉、腱鞘等部位的损伤,医学上称为软组织伤,主要是微细纤维的撕裂,局部肿胀。一经发生,应停止活动,数日后辅以适当的功能锻炼,即可自愈。如有骨质损伤,则另当别论。

### 爬山健体有科学

爬山,无疑是重体力活动。汗流浹背、急促的呼吸,会丢失体内大量水分,需要及时补充。但喝水最好多次少饮,一次进水太多会增加心血管额外的负担。

下山时,注意力要集中,不可东张西望、嬉戏打闹。肢体的损伤,大多源于思想不集中,所谓“上山容易下山难”,此其一。

体质的增强不是一蹴而就的,对于一些缺乏锻炼的人,突然的、过猛过剧烈的运动,会在短期内降低机体的免疫功能。这是由于突然分泌增多的皮质酮会抑制单核细胞释放细胞因子,而细胞因子是人体免疫功能的促发剂。偶然登山者,大汗淋漓,脱衣去帽,山风侵入肌透骨,可能在回家的路上,就感口干舌苦、鼻阻流涕。对于那些久坐办公室的人,不得不防备。

### 中老年人爬山,贵在适度

中老年人各器官的功能已老化和退化是不容置疑的。血管老化的特点是管壁硬化、弹性下降、脆性增加。爬山时,高强度的运动和高热量的消耗,需要大量的氧气供给,心血管系统的负担加重,会使一些动脉已经硬化但还没有症状的中老年人诱发心绞痛或中风,这样后果就严重了。中老年人爬山要量力而行,不可攀比和逞能。累了,喘口气;渴了,喝口水;慢慢要有度,“冷暖”应自知,跟着感觉走就可以了。

### 西山红叶好,何必远涉足

中国是红叶的故乡,北京的红叶以香山最为著名。这是因为香山马蹄形的地貌及独特的海拔气候,非常适宜一种叫黄栌的巨型灌木生长。香山红叶已有800多年的历史了,但是,最著名的未必是最好看的。从香山到八大处的防火道之间,有一个名叫鬼笑石的石堆,从这里下坡沿小道西行,还没到香山水库,就已置身于姹紫嫣红之内。这里才是北京最好的红叶观赏区。黄栌满山遍野,火炬红早已熟透,枫叶则稍晚几天,还有柿子树、五叶地锦、紫叶李、迎红杜鹃等,霜还没降,就已经红于二月花了。

想享受秋天的红叶吗?你只要进入西山,沿任何一条山路徒步行走,都可以来到鬼笑石。在这里极目远眺,你就会想起毛泽东的诗句:“看万山红遍,层林尽染,漫江碧透……” (张俊杰)



## 驴友支招

# 户外游玩如何节省体能



许多驴友不善于节省体能,在极为疲乏的时候,一方面无力上行,一方面还在无谓地浪费体力,只有知道如何更好地节省体力,才能更好地驴行在路上。

### 1.少说话

说话耗费的体力是非常大的,说话需要调动口腔肌、咽喉肌、肺肌等多处肌肉组织,需要从心脏调用血液来供应这些肌肉运动之需。更严重的是,说话消耗的氧气数量是非常巨大的,我们说话的时候,

几乎所有肺部吸入的氧气都被用来供应说话,血液中的氧含量迅速下降。如果是大声吆喝、连续说话,耗费的体能更大。所以,旅途中尽量少说话是节省体能的一个重要方法。

另外,少说话、多观察、多体会,是成熟驴友的标志之一,是一个有品位的驴友的好品质。一些沿途滔滔不绝、废话连篇的驴友,是很惹人烦的,同时,听别人在耳边不停地聒噪,也非常浪费体力,并且导致心情不好。所以,不是必要的话,尽量不要多说,免得害人害己。

### 2.减少坐下休息的次数

很多驴友在上坡的时候,一感到疲劳,就忙不迭地一屁股坐下。想走的时候,本来就十分疲劳的双腿,还要消耗很多能量来把整个身体和背包支撑起来。其实,休息的办法有多种,没有必要全身坐下。

一是选择树干斜靠一下,减轻双腿承重,缓解压力。

二是选择较高的地方坐下,最好坐在与臀部高度差较小的斜坡,

石块上来休息,起身走的时候不用耗费很多体力来抬起全身。

三是使用“驴行专用休息法”:双手扶膝盖部位支持上身,弯曲上身成平衡桥,背部水平,让背包平稳地放在背上,双腿略弯曲,面向上坡方向,放松躯干,可以让双肩减轻负重感,使脊柱缓解自上而下的压力,迅速缓解疲劳,恢复体力。启动的时候,不要迅速抬起上身,而是在向上行的过程中,慢慢恢复躯干到正常位置。

四是尽量深呼吸,放慢步伐,慢到感觉不吃力为止,把休息分散到每一步当中,减少休息的次数。

五是如果坐下休息,尽量走到前方是平缓道路的地方坐下,而不要立即进入拔高的地方休息。否则,休息之后,心、肺和肌肉都处于平静状态,突然站起来,需要巨大的体能,会引发危险不说,还更浪费体能。

六是小步,脚略微拖着地走。小步可节省部分体力,而上山的时候,不把脚抬很高,略微有点拖地,只要不影响行走和安全就行,

这样可以节省体力。这些细节都留心一下,养成习惯,就能节省很多体力。

七是上高台的时候,可用手帮着把腿抬上去,然后用手按膝部上升身体。山中有许多道路,突然需要攀上一个高石台,这个时候如果非常疲劳了,就不要完全使用腿部的力量来上升身体,因为腿在上山的过程中一直没有停止使用,肌肉在极度疲劳的时候会有些痉挛,不灵便,所以上下肢进行搭配是最好的,可节省很多体力,又保证安全。

### 3.深呼吸的方法

很多驴友在上坡的时候呼吸短促浅粗,没有规律,这样会越来越疲劳。上山的时候,要保持步履和呼吸适当的节奏,有意地去控制达到习惯的状态。负重陡坡尽量一步一呼一步一吸,疲劳的时候加深呼吸,有意略微减缓节奏,使体能随呼吸分布均匀。急促的呼吸是对肺肌运动的浪费。同样的运动量却不能吸收足够的氧气,这是驴友应该注意的。

好的步履和呼吸节奏,可以坚持数小时徒步而不用停下休息,并且不感到疲劳。

### 4.上山时尽量把重心降低

从物理学角度很好理解,重心低,不仅步子稳,而且还会节省体力。比如,个子小的人就比个子高的人登山节省体力。上身略微前倾到一个适合的角度,让重力帮你登山。如果是陡坡,最好手脚并用,这样会感到非常轻松,前面的斜坡刚好弥补手臂的长度,使人可以像兽一样四肢行走,这是非常节省体能的方法之一,有装备的可使用手杖来达到这一效果。

(辛华)