

春天代表我的心

“三八”节出游全攻略



给母亲惊喜之春

推荐地点：北京

北京一直以来都是长者们最喜爱的旅游目的地。3 月，北国的旖旎春光会带给长时间生活在南方的老人家许多惊喜的发现。母亲们在感受回归自然的同时，还可体会北京众多名胜古迹的风韵。

北京玉渊潭公园有百株樱花，尤其是日照比较好的公园东门南侧和西门。在和煦的 3 月里，不少樱花树在春风中开满花朵，盛放的樱花形成了美丽花海，乘风追逐的花瓣轻轻落在人身上，就像下了一场浪漫的“樱花雨”。父母亲可以沿着古朴的石板路，携手深入樱花林荫，在随风飘送而来的阵阵素雅清香中重温年轻时的浪漫时光。居庸关长城、颐和园、天安门等印着岁月痕迹的名胜古迹，新前门大街和

传统的四合院焕发出新的生命力，鸟巢、水立方、国家大剧院、世贸天阶中心等一大批世界顶尖建筑，更是让北京惊艳于世界。到了北京，这些地方不容错过。

给妻子心醉之春

推荐地点：杭州

江南水乡的婉约，就好比妻子的体贴入微，只要用心去感受，总能体会到那浓妆淡抹总相宜的风情。正值 3 月的江南，是寻访春色的好地方。小桥流水人家，处处春色如画，蒙蒙细雨给周围的景物都蒙上了淡淡的光圈，更加增添了江南独有的意境和韵味。

下江南首推杭州，3 月的西湖是一幅画，水波潋滟，游船点点，远处是山色空濛，青黛含翠。走在堤上，感受苏堤春晓的美丽景观，体味西湖在烟雨中的意境。每当春

如果四季有别的话，那春天一定属于女人。万物复苏，阳光和暖，繁花似锦，绿满大地……春天有着女性般的柔美和清新。在“三八”妇女节即将来临之际，想要为心爱的“她”选择一份礼物：送给母亲鲜花盛开的春天，轻松惬意；送给妻子温馨有情调的春天，浪漫满屋；送给姐妹好玩有趣的春天，甜蜜贴心。把春天送到“她”的面前，就是节日里最好的礼物了。

西湖十八景之一的“西溪探梅”。当乘坐的一叶扁舟慢慢摇进梅林深处的时候，两岸红梅翠竹的万种风情惹人陶醉。

给好友畅爽之春

推荐地点：厦门

春日的厦门，阳光柔媚，海风宜人，海涛轻拍礁石，奏出舒缓的乐声，青山绿水相映成趣，高大的木棉树暗吐着清淡幽香，红彤彤的凤凰树扬着悦人的笑脸，满怀盛情的三角梅静静绽放，而羞答答的李树在海边大树底下的小树丛中隐约可见，粉红色的蓓蕾使坚硬、光秃的树枝变得纤弱动人。到了春夏之交，空气中充满茉莉的芳香，幼蝶刚挣脱卵袋，在空中飞舞，而展翅欢歌的白鹭和性情温和的海豚，更向旅游者倾诉着春日鹭岛的秀美和温馨。

在春日的阳光下，厦门的建筑也散发着一股浓浓的风情。许多建筑有浓烈的欧陆风格，古希腊的三大柱式陶立克、爱奥尼克、科林斯，还有罗马式的圆柱、哥特式的尖顶、伊斯兰圆顶、巴洛克式浮雕、门楼壁炉、拱窗花格，各展其姿，争相辉映，活脱脱一个“建筑博物馆”，呈现在你眼前的分明是一派充满古典主义和浪漫主义的迷人画卷。

更迷人的是，当你漫步在厦门的每个角落，都会不时地听到悦耳的钢琴声、悠扬的小提琴声、轻快的吉他声，加之海浪的拍击声，构成一曲特别迷人的“交响乐”。在面积仅 1.91 平方公里的小岛鼓浪屿，居然有 600 台钢琴，其密度居全国之首。在厦门，有许多钢琴世家，还有音乐学校、音乐大厅、交响乐团、钢琴博物馆。每逢节假日，家庭音乐会、社团音乐会齐声合奏，全岛充满音乐的气氛。音乐成为厦门一道特别迷人的风景线。

厦门的林木四季常青，千姿百态，花卉四季常开，芳香扑鼻，而春日游厦门更可收获比植物园还丰富的经历。像以常绿阔叶林和亚热带雨林为主的植物，主要有榕树、樟树、银桦、凤凰木、白千层、合欢、柠檬桉、石栗、相思树、黄花槐、马尾松等；珍贵的植物有水杉、桃花心木等。置身如此姿态万千的美丽花园中，常有游人流连忘返也不足为奇了。

(阿芭)

■旅游小贴士

旅途中怎样运动保健？

春天是外出旅游的好时光，但旅客长时间乘坐汽车、火车和飞机后，都会感到疲劳，下车的时候会感到腿麻无力，好像都不会走路了。脚脖子（踝关节）和迎面骨（胫骨）处，有时还会出现水肿。

疲劳感的产生，除了精神紧张、生活不规律等原因之外，腿脚的症状和不适感是长时间强迫性坐姿体位、肌肉关节活动过少、血液循环不畅导致的。长途飞行的旅客，如果长时间保持一种坐姿到突然活动，就有可能出现下肢动脉栓塞或心血管意外等疾病。

在旅途中，怎样保护自己的健康？

保持正确坐姿

无论开车还是乘坐交通工具，如果让腰部后凸比腰部向前微凸对腰椎间盘的压力要大好几倍。俗话说“站如松、坐如钟”是最正确的姿势。只要是坐着，应在腰部和颈部放合适的软垫，这样既能保持颈腰椎的生理弯曲，又可以头部压在颈椎的力量和上身压在腰椎的力量横向分散，还能起到固定的作用，尤其对于长时间开汽车和坐汽车的人，车子忽快忽慢的变化可能引起脊柱的颈腰椎体前后小的错位，软垫可以起到缓冲作用。

时常改变姿势

坐十几分钟，就应稍稍改变一下姿势，有意将头部和腰部向上拔高几次。如果空间允许，可以做类似于“伸懒腰”的动作，两手尽量向头上下方伸，头向后仰，腰部挺起，使上肢、躯体和下肢保持 180 度平直状态，并深呼吸，让腹部微微鼓起来维持几分钟，然后放松坐。腰部姿势的改变，可使紧张的背部肌肉群放松，腹部括约肌收缩。深呼吸除了能让回心血量增加，促进血液循环，更重要的是胸腔负压的增加可促进淋巴系统的循环，提高免疫系统的兴奋性，同时放松旅途的紧张心情。

改善末梢循环

在不妨碍他人的情况下，不时地活动肩关节或抖动四肢，让积聚在肢体末梢的血液进入到循环。足趾屈伸动作是不会妨碍他人的，在交通工具上，可以把鞋脱掉，两脚平放在地面，脚趾用力向上伸几秒，屈伸为一次，12 次为一组，可以做 3~5 组。握拳和伸手指是类似脚趾同样的动作，手脚可以同时做。

适合火车上的运动

坐火车的空间大于飞机和汽车，但是时间通常会会长一些。因此，可有节律地伸展四肢和活动脊柱，慢慢旋转颈部、腰部。还可以利用行李架牵拉上肢，或手拉住架子将全身悬吊，利用自己身体的体重牵引脊柱，这对于腰椎的牵拉作用很明显。

自我拍打

站立，两腿微弯，随拍打有节奏地弯曲。每组拍打 36 次。

拍肩背：右手掌拍左肩，左手掌拍背。接着，左手掌拍右肩，右手掌拍背。可解除肩背酸痛。

拍小腹：手掌拍打小腹。可调和气血、益肠健脾。

拍臀部：两手分别拍打臀部。益肾固腰，消除腰臀酸痛。

拍大腿和膝关节：站立或靠背坐，两手分别拍打大腿两侧和正面，膝关节前部、内侧、外侧。疏通气血，消除大腿膝关节酸痛。

此外，在下火车或飞机前，要有意起身活动，让心血管系统和运动系统做好准备。在拖或提行李之前，先要屈膝关节，然后再发力，以免拉伤腰肌或导致椎间盘突出。

(琴璐)