

冰川行走或潜入海底

今夏“消暑”奇思妙想

每当夏天人们接受“烤”验之时,全世界的人都会开动脑筋寻找凉快的办法。巴基斯坦人喜欢把自己埋进凉快的沙子里边;意大利则向国民推出了“酷暑食谱”,吃意大利面、洋葱、萝卜,有助于解暑。奇妙的、有趣的、怪异的、惊艳的……“消暑”办法各有巧妙不同,但寻找凉爽始终是夏季最炙手可热的话题。

做只树屋上的鸟

回归到大自然当中,在这个夏天,应该是足够清凉的。比如说搬到树屋上,把房间搭在铺满绿意的树干上,推开窗户,就是绿油油的枝叶在眼前,还有鸟儿飞落枝头,习习凉风吹来真是惬意之极。远点儿的,在马来西亚沙捞越、新西兰、肯尼亚都有专门的树屋酒店。近点儿的,在嘉陵江、月亮峡,就有树屋旅馆,可以满足咱们的愿望。

寺庙禅修心清净

在白领中流行去寺庙里清修已经有一段时间了,解压、寻找内心的安宁、修身养性……终归目的并不是去信仰生命以外的东西,而是要我们认识自己。在山间早上 5

点起床,晚上 10 点入睡,每天抄经文、食清淡、站桩、聆听仙乐,这种修行生活,吸引了很多白领人群“人间蒸发”,前往“涤荡心灵”。

冰川行走南半球

大热天的,哪里会有冰川?南极、北极,海拔 4000 米的山峰?要前往那些地方实在太困难,幸好还有新西兰。没错,此时的南半球正是冬天。有的地方甚至还会结冰下雪。我们可以前往新西兰西海岸,去尝试一下冰川上行走。游客们都是乘坐直升机前往最终的目的地福克斯冰川的,它是新西兰最著名的冰川体验地。大冰块在阳光的照耀下,透射出通透的蓝绿光芒,每一寸、每一秒,颜色都不同。

“潜”入海底纳清凉

炎热的夏天,是潜水迷们最活跃的时间段,一方面是因为那份对水下世界的痴迷,另一方面,则也是为了避暑。从水面上的 40℃到了水下的 20℃,还有众多热带鱼的陪伴,那种感觉,爽到心底。对于潜水高手们来说,普吉、巴厘岛、塞班、沙巴、马尔代夫都是最热门的潜水

地,他们通常拥有潜水执照 PADI 认证,而对于普通游客来说,则可以参加考证旅行团,一周就可以在普吉或者巴厘岛获得专业认证。

“溯溪”雨林去探险

所谓“溯溪”,就是由峡谷溪流的下游向上游、探秘溪水源头的一种探险活动。它需要挑战者克服地形上的各种障碍,逆流而上,有时候需要攀登岩石、穿越瀑布,需要挑战者拥有一定的户外穿越技能。在日本、瑞士、台湾都有这项运动的忠实拥护者。最好在热带雨林之中,激流、深潭、瀑布不断,让人怎能不在运动中享受清凉。

“探洞”小心别感冒

武都万象洞、神奇的漳县溶洞……酷夏中若来到这些溶洞里,除了能欣赏到美妙的地下瑰宝,还能令大家享受不同于空调的凉爽。溶洞里的气温常年保持在 11℃~13℃,简直是想不凉快都难。

高山森林睡一觉

与家人远行觅一处高山入云、树木葱翠的风景,无疑会成为你天



然的“空调房”。白天尽享山上的美景,夜晚,三五朋友小憩高山度假村,盖上棉被入睡,绝对会是你入夏最美的一觉。

翩翩起舞溜冰场

夏天凡是能跟冰扯上关系的地方一定能让我们流连,各大室内溜冰场自然是一大热门地。

心静自然“慢生活”

“慢生活”不是新概念,但什么时候提及都不会过时。放慢生活节奏,是境界上的转变,由碌碌转淡定,在工作与生活中找到一个相对平衡的点。很欣赏一句话:“忙而不慌,累而不装”,“慢”下来,心静自然凉。(新华)

夏季老人出游健康先“行”

夏季,是旅游的黄金季节。然而,对于老年人来说,旅游虽然是一种亲近自然的休闲方式,但是,老年人一般体质都比较弱,因此在旅游中要格外做好自我保健,让老人玩得放心、玩得开心。

行前要体检

老年人旅行前都应体检,征得医生同意,方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情,独自或结伴旅行时,要有人陪同照顾。

建议: 老人旅行前还是先做体检安全检查。

携带常用药

老年人出外旅游健康总是先“行”,携带常用药物是必须的,以防万一。

建议: 老年人在旅行之前先准备个微型急救包。包中从创可贴、体温表到降压药要一应俱全。

避免过度疲劳

旅行中乘火车人多拥挤,车厢空气污浊;坐汽车颠簸厉害,倍感疲劳。故老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机,也可分段前往,旅行日程安

排宜松不宜紧,活动量不宜过大。游览时,行步宜缓,循序渐进,攀山登高要量力而行,以免劳累过度,加重心脏负担,心肌缺血缺氧,引起旧病复发。

建议: 最好参加“夕阳红”团队。

住所要安静

为保证每天 6~8 个小时睡眠,住宿条件不求豪华,但求舒适安静,选 2~4 人房间,与陪同人或旅伴在一个房间,便于照顾。

建议: 不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间,以免影响睡眠,体力不支或诱发疾病。(兰晚)



这个夏天畅享打折季

这个喧闹的夏天,到处都是打折的声音,去哪里购物是姑娘们永远不变的话题。很多国家的购物中心都加入打折的行列。设计一个适合自己的购物之旅,将工作生活压力都化解于刷卡的那一瞬间……

法国巴黎夏季打折季

6 月 22 日~7 月 26 日

很少有地方能像法国巴黎这样聚集世界上所有知名品牌的商店于一街,让人逛到昏天黑地,买到手脚发软。那里销售的不仅是商品,更是理念和潮流。

购物地推荐

巴黎的老佛爷百货公司和巴黎春天百货是法国人最爱的百货公司,同样也是要首先推荐的购物地点。大且全、质量优良的特点更加适合那些只能在巴黎短暂停留的游客,不仅可以节省时间、提高效率,还能网罗到一些前卫的高级服饰及富有创意的各类设计,何乐而不为?

迪拜夏日惊喜

6 月 22 日~7 月 31 日

购物节期间,最令人兴奋的是满城的购物折扣和抽奖活动。巴基曼购物中心是个好去处,这里会涌现数不

胜数的折扣商品。迪拜购物中心是世界最大的购物娱乐场所之一,绝对让你不虚此行。阿联酋购物中心和迪拜机场免税店也值得推荐。

购物地推荐

迪拜机场的免税店,看了让人大有血拼之欲望。整个免税区达 9000 平方米,各种迪拜土特产、纪念品,一般价位都在数百元以内。另外,机场免税店也是各种奢侈品牌的集中营。在那里购物可以刷卡,还免去了中国普遍的双币信用卡刷当地货币 1.5% 的手续费。在迪拜机场还有很多中国售货员,购物没有语言障碍。

韩国首尔夏日购物节

6 月 24 日~7 月 31 日

韩国每年的夏季购物节都会吸引无数亚洲时尚人士大肆血拼。参与今年夏季购物节的商户多达数千家。来韩国购物旅游的游客,最好事先登录官方网站,取得各种优惠券,拿到最新的优惠信息后再出手。

购物地推荐

现在明洞不仅是一个购物场所,更是可以玩上一整天的游乐天堂。这里不仅有大型百货商场,比如,乐天百货商场和新世界百货商场,更有大

小小的免税商店和特色小店。另外,年代久远但味道常鲜的美食餐厅与氛围独特的茶馆更为游客提供了安逸的休息空间。在明洞,所有的消费需求在这里几乎都可以得到满足。

新加坡热卖会

5 月 27 日~7 月 24 日

新加坡热卖会期间,采购国际大牌不仅能享受额外的退税优惠,而且选择在两大免税联盟 GLOBAL BLUE 和 PREMIER TAX FREE 的精选商家购物,还会有惊喜的大奖等着你。因此,购物之后记得在机场提交退税单参与抽奖。

购物地推荐

新开业的滨海湾金沙购物中心,绝对能让购物狂感受到国际奢华品牌的全新组合。购物中心的设计为全玻璃结构,地底层还有一条运河和溜冰场,游客可乘船或以溜冰的形式穿梭于琳琅满目的店面中。

马来西亚购物嘉年华

7 月~8 月

每年 7 月,马来西亚都会举行购物嘉年华。吉隆坡双子星大楼的阳光广场、北非埃及风格的双威购物中心以及马来西亚最大的购物商城谷中



城,是购物狂“必杀”的三大热门地,由于马来西亚不设消费税,很多国际精品的单价比国内要优惠得多。

购物地推荐

吉隆坡的主要购物区集中在武吉宾当路、苏丹伊士迈路、安邦路及

敦拉萨路。其中武吉宾当路位于金三角,以前是吉隆坡夜生活中心,有新奇的歌舞表演、旋转木马和摩天轮等,如今取而代之的是现代购物中心,国际级酒店和银行。这里是吉隆坡最主要的购物区。(中旅)