

赏景避暑两不误



【九寨沟】

推荐理由：自古以来，看水、赏水、玩水，国内都首推九寨沟，连欧洲国家的水景都要以九寨沟做样板，可见，九寨沟芳名远扬，而且深入人心。九寨沟当前的温度为 16~17℃，相比珠海的 35~37℃，简直是两个季节。

玩法：

找片冷杉林养生

九寨沟生长有大片原始冷杉林，冷杉林具有天然抗菌功效。据说，置身于冷杉林中，自然有意想不到的效果，能让游客倍感心旷神怡。

九寨沟的管理很成熟，每个重要景点都有栈道，沿途都有环保车，游客可无限次地上、下观光车；然后通过蜿蜒在九寨沟森林中的近 60 公里生态栈道，徒步将九寨沟的胜景一网打尽。也可以在栈道上边小憩，临阁观景，凝神养生。

在熊猫海守候“熊猫醉水”

九寨沟有 9 个寨子，有 100 多

个海子，每个海子的特色鲜明，越往深处走越是炫目夺人。其中，熊猫海不仅景色秀美，流传下来的说法也很有趣。

据说，这个海子的含盐量比较高，所以熊猫都喜欢来这个海子喝水。但是胖胖的熊猫看到清澈见底的海子里面，怎么还有一只熊猫，它还以为是有熊猫过来跟它一起争水喝呢。所以，它便不愿认输，憋着一口气喝水，终于将肚子喝饱了，喝得圆滚滚的，走不动了，只能躺在海子旁边休息。这被当地人称为“熊猫醉水”。

【白水寨】

推荐理由：趁着假日，不妨驱车到增城白水寨，到青山绿水中去避暑。白水寨植被茂密，让人犹如置身绿荫覆盖的天然氧吧，再加上山中气温比城市足足低 5℃，非常舒适宜人，是避暑的好去处。

玩法：

泛舟山水节

白水寨山水乐园对外开放并举办第四届山水狂欢节，活动时间为 7 月 9 日至 8 月 31 日。在这碧绿如镜的水面上，你可“自驾”引自加拿大的欢乐漂漂船，与家人或好友在清凉山水中摇动船只竞速；累了就泛“舟”水面随波漂浮，感受碧波荡漾、微风轻拂，在亲近山水中尽情放松身心。

听瀑山林里

仲夏时分，充沛的雨量令白水仙瀑踏入丰水期，更显磅礴壮观。远观烟霞缭绕，恬淡静美，沿古朴厚实的海船木栈道登山游览，瀑布奔流而下，置身浓荫蔽日的天然大峡谷内，可以感受潺潺流水带来的清凉气息。走累了，用山泉水洗把脸，清爽的感觉顿时扩散至全身，疲惫一洗而空。

听蝉绿道间

白水绿道林幽蝉鸣、竹林凝翠，

从白水寨出发骑车游增城绿道，可先沿环湖单车道游览白水寨旁边的石马龙湿地公园。在白水寨单车驿站租单车，租金每小时 15~25 元不等。

【日月潭】

推荐理由：日月潭有高山、湖泊，是典型的“湖光山色”的代表。

玩法：

徒步，爬一次“通天梯”

到日月潭，除了乘船绕拉鲁岛，深入日潭、月潭之外，头等大事便是拜文武庙。在日月潭，步行道非常顺畅，一共有 14 条步道，有意思的便是“文武庙”的年梯步道，因其险峻而被称为“通天梯”。按照闰年的天数设置，共有 366 级台阶，每个月份的第一天所代表的石板台阶，都设有歇息的平台，作为许愿区；石板上还刻有当天生日的中外名人。

骑行，环潭看日升日落

走路太慢，坐车太快，都无法尽情地欣赏日月潭，那么推荐骑行日

月潭。日月潭有 3 条单车道，都可以亲近它。

趁着天光微曦，太阳尚未完全升起的时候，沿着环潭公路，开始乘风畅游。湖滨的环潭线，大约 29 公里，大概需要骑行 3 个小时；如果选择“月潭自行车道”的话，只有 4 公里，比较轻松。以向山游客中心作为起点，到环潭一号隧道口，沿途生态、林木丰富且景致变化大，特别是可远眺头社盆地，以居高临下的姿态将如棋盘般罗列的田畴屋舍一览无遗。

手工，动手揉茶、捏陶

早在百年前，日月潭便是红茶、陶艺、造纸和木材生产的重镇。台湾自由行的游客可安排 1~2 天，便可全方位体验日月潭的“手工业”。在茶行中，可以自己动手揉茶，在百年的古窑中捏陶、烧制，还可体验手工造纸的神奇。

(南方)

走出对邮轮游的认识误区



邮轮旅游，对于喜欢出境旅游的人来说，相信一定不陌生。在炎炎夏日，能够畅游大海、轻松欣赏各地风光，确实是一大享受。不过对于大多数人来说，邮轮旅游还是显得很神秘，对其认识非常不足。下面整理出对邮轮游的认识误区，大家一起看看吧。

误区 1：邮轮越大越好

邮轮越大，相对的活动空间就越大。但衡量邮轮的豪华程度是要看乘客和服务人员的比率，通常的情况是 3:1，而这个比值越小则说明越豪华，即一个服务人员对应的客人越少，服务越有质量。而安全系数是根据船的构造特征和配备的安全装置来衡量

的。但有一点是要肯定的，就是船越大，航行就相对越平稳。

误区 2：晕车的人无法坐邮轮

因为邮轮的体积庞大，无风浪的时候，在邮轮上平稳得跟地面毫无区别，所以这个担心是多余的。你要做的是出行前选好航线，因为不同海域在不同时间的天气情况差异很大，这也直接导致了海上是否有风浪。在选择航线时，咨询旅行社的工作人员，他们能给你提供很好的线路。

误区 3：邮轮是贵族级别的旅行，一定很贵

乘坐邮轮并不是贵族专属的出游方式。邮轮是一次性付出，而其他

旅行形式则是在过程中不断要有付出。仔细比较一下细节的花费，邮轮的价格优势就明显多了。

误区 4：邮轮的价格是全包价，什么都包括

这可就是大错特错了，邮轮绝对不是一张通票就通吃通喝了。邮轮报价的明细会很明确地告诉你都包括哪些服务。舱位不同，获得的服务也不尽相同。最简单的例子，邮轮上有的餐厅针对某些舱位的客人是免费的，有的则是收费。通常越高级的舱位包含的免费项目就越多。在邮轮上消费时，最好事先问清楚。

误区 5：坐邮轮旅行会很闷

你只说对了一半，邮轮其实是亦动亦静。如果你坐邮轮的目的仅是看海，那就安静地和大海为伴吧；如果不是，那邮轮上为你安排的活动可谓是丰富多彩，应有尽有。吃，有各国美食；喝，有风味独特的冷热饮品；玩，就更不用说了，游泳、音乐、电影、健身、各种主题活动，并且船上还有各种类型的讲座，如插花、调酒等，让你在旅途中还能学到很多东西。

误区 6：邮轮上会有艳遇

以前作为交通运输工具的客轮上，一次旅途要几个月，孤单的男女会擦出爱的火花，这样事情的确会发生。但现在，遇到以上情况的几率，就像在加勒比海遇到了杰克船长。根据国际邮轮协会的统计，大概只有 1% 的邮轮旅客是单独出行的，而且有 3/4 的游客是已婚。所以，抱着艳遇理想登船的人们，恐怕会失望。

(千龙)

夏季旅游如何防止中暑

夏季出游易中暑，轻者头晕眼花，恶心呕吐，重者突然晕倒，四肢痉挛，甚至虚脱而死亡。那么在夏季外出旅游时应怎样预防中暑呢？

1.穿浅色衣服

因为白色、浅色衣服吸热慢，散热快，穿着凉爽；而黑色或蓝色衣服吸热快，散热慢，穿着闷热，容易中暑。

2.戴隔热草帽

编织草帽的原料多为空心，里面储存有一定数量的空气，而空气是热的不良导体。另外草帽对阳光辐射还有一定的遮挡作用。

3.中午要休息

早晨天气凉爽，出发时间应该早些。到了中午就休息，下午 3 点钟以后再活动。

4.多喝淡盐开水

夏季旅游出汗多，体内盐分减少，而多喝些淡盐开水，可以补充体内失掉的盐分。喝淡盐水时，要少量多次地喝，才能有作用。

5.带防暑药物

夏季外出旅游时应带些人丹、风油精等药物。一旦有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，将其衣服用冷水浸湿，裹住身体，并保持潮湿；或者不停扇风散热，并用冷毛巾擦拭患者，直到其体温降到 38℃ 以下。如果中暑者意识清醒，应让其以坐姿休息，并在头与肩部给予支撑。如果中暑者已失去意识，则应让其平躺。

通过以上救治措施，中暑者的体温如已经下降，则改以干衣物覆盖，让其充分休息。如果以上救治措施无效，应尽快送医院救治。(新华)

