

夏季出游 做好“面子工程”

夏季旅游时，要注意保养，“面子工程”要做足。女士旅游时，为了保持自己美好的形象，仍然会像平时一样全副武装，这样的行为是不可取的，请记住以下几点：

皮肤护理

飞机或火车里空气的水分比外面要少 20%。而相对湿度 50%~60% 最合适。因此，长时间坐车、乘飞机应随身携带润肤露，以便及时给皮肤补充养分和水分，同时要多喝水。若随时向脸部喷些矿泉水，让细小的水珠在脸上停留片刻则对皮肤更佳。

身体护理

任何一种交通工具的空间都极为狭小。长时间的坐卧会造成血液循环不畅、颈背酸痛、双脚发麻，如有可能，不妨做几节健身操：身体坐正，双腿抬起与座椅同高，然后身体向左右两侧做环形摆动数次；身体坐正，肩膀向前、向后摆动数次；收紧大腿、臀部和腹部肌肉，保持几秒钟，然后放松。尽可能多重复几次。

调整时差

跨越几个时区的旅行更令人感到不适，故在出发前几天的起居应做适当调整。如旅行是由西向东，那就要有意早一点上床睡觉，第二天早一点起床；若路线是由东向西，则应晚睡早起。

眼睛护理

眼睛周围的皮肤薄且敏感，要格外注意，一旦觉得眼眶周围发涩，应马上涂些眼霜或维生素 E，以防细小皱纹的生成。

嘴唇护理

嘴唇没有皮脂腺，很容易失去血色或发生皲裂。防止皲裂的最简单办法是不断用润唇膏或维生素 E 加以滋润。

头发护理

干燥的空气对头发不利，最明显的表现是头皮发痒、梳理时有静电。保护办法是出发前去美发厅进行一次全面保养。另外，为了保持发型，需用防静电的梳子。

旅游穿戴有学问

一般的观光旅游，选购运动休闲服最简单。上装最好以夹克、T恤、牛仔装、小马甲等为宜，力求舒适、轻便、实用。贴身衣裤最好选择针棉织品，因旅游活动量大，这类衣物具有吸汗、柔软、吸湿、透气性能好等优点。此外还应选择口袋较多而又方便的衣裤。因旅游时的票据、胶卷、食品等物品携带较多。面料方面，纯棉或 80% 棉织品较合适，麻、丝易皱，携带不方便。

在帽子方面，大草帽虽好看，遮阳也好，但不易携带。如果遇上风大的时候，帽子易被吹掉，手还必须扶在帽顶，很不方便。因此，宜戴旅游帽。

旅游携带的包，以腰包和背包为主选目标。如果不习惯这种装扮，也可选择底宽、有背带的皮包。选择一个类似书包式的皮包，底层宽，夹层多，耐磨或防水材料的更佳。在人多的地方或逛街时，将皮包斜背在胸前较安全，可以防窃。

袜子方面，有一种用毛巾做底层的棉袜穿起来十分舒适、透气。

至于鞋子，软皮做的休闲运动鞋最舒适，但价格偏高；布面胶鞋也可以，但要注意鞋底弧度设计是否合脚，鞋底弹性及防滑程度是否好。（《兰州晚报》）



避暑休闲南太行 狂欢亲水八里沟

亲水节特惠月
清凉进行中……

□记者 杨运栋

夏季是亲水的季节，水往哪里流，游客就往哪里走。用这句话来形容素有“北方水世界”美誉的八里沟景区，再恰当不过了。进入 7 月份以来，八里沟游客记录屡被亲水节活动刷新，最高一天接待游客近万人！亲水节丰富多彩的活动为游客送来了清凉的快乐……

北方漂流第一站——八里沟漂流
八里沟漂流全线长达 1200 米，

分基础漂流段、中级漂流段、漂滑段、勇士漂流段等，线路曲折跌宕，平静之中忽又险象环生，游客坐在划艇内还没来得及备战，也许就被强大的“对手”掀翻在水中，透彻清凉的快乐在战人斗水的游戏中被放大至无穷，最终游客会体验到妙趣无穷和冰爽刺激。活动期间，散客凭当天门票，享受漂流 30 元/人的特惠价格。

水中网球争霸赛

网球的魅力对于不常运动的都市人来说，具有强大的吸引力。

景区利用桃花湾的水资源优势，在水面上放上气球若干，给游客每人准备一个网兜，然后坐上竹筏开战！在规定时间内网球最多者为胜。攻和守你选择哪种战略？但不管怎样，你都不会轻易尝到“胜利的果实”，因为只要登上竹筏，你就已经内外皆“忧患”喽！还有什么比水中网球更适合全家亲水总动员呢？比赛结束还可以拿到胜利的奖品。

八里沟品甜泉浸鲜果

当黄瓜、西红柿、苹果、哈密瓜

这些当季水果遇上山泉，就等于储存在了一个“天然的冰箱”中。在八里沟众多景点处都会有一个山泉池，各种水果在池子里漂浮，悠然地“纳凉”，游客口渴时网上来尝上一个，赛过任何一款冰镇饮料。纯天然的山果和清泉会给游客的旅行带来深刻的记忆，使其成为游客返回途中津津乐道的谈资。

这只是亲水节的一部分，还有更多活动等你参与、更多礼品等你来拿，快来参与吧！

夏季旅游如何防止中暑

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，下午三四点钟以后再活动。

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、十滴水等药物。一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风处躺下，并让病人服用些人丹或十滴水。如果病人昏倒，可用手指掐压病人的人中穴，当病人好转时再送往附近医院治疗。

中暑后的急救措施：

出游中一旦有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处。同时，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。（辛华）

国家AAAA景区/国家地质公园/国家猕猴自然保护区/河南省十佳景区

八里沟
Bligou

北方水世界 太行山水魂

诚信假期联合体 八里沟直通车开通了
每周六铁定发团 一人也成行 报价:320元/人

周口市顺辉旅行社(原通运旅行社) 地址:七一一路粤海美食广场东侧
八一南路(火车站广场对面) 锦源宾馆四楼
报名热线: 8237399 13525774567

周口市青年旅行社 地址:七一一路市委门西侧30米 报名热线: 8260339 8282168

桃花湾景区

红石河

羊屯山景区

菊花潭

桃花潭

中国最大的海洋馆之一

郑州海洋馆

特别推荐 悠悠剧场 动感4D电影 《海龟之旅》

表演项目	表演时间
海龟绝食狂	10:30 12:30 14:30 16:30
人鱼公主与哥德王子	9:30 11:10 14:00 16:00
埃及蛇迷食表演	9:10 12:10 13:30 15:30
银丝杂技表演	9:20 12:20 13:40 15:40

暑期入住海洋馆

日本宽吻海豚

电话:0371-63567402 63567403 地址:郑州市文化路与国基路口西200米

回馈(周口)地区

使用方法:
持该剪报及周口地区本人身份证至郑州海洋馆购成人门票享受五折优惠。
一剪一人(50元/人)

注:该活动不与其它优惠项目同享。

有效期:2011年8月、9月
中秋小长假无效
电话:0371-63567403