

珍珠泉：镜山湖上竹排戏水

老游所乐

最美不过夕阳红，旅游是大众人群的生活享受，当然步入花甲之年的老人们也同样可以旅游，只是喜欢的地方和年轻人有了差别。而又逢这秋高气爽、出游的性价比极高的季节，老游族们，出发了！



镜山湖的竹排是珍珠泉的特色项目，一直以来都非常受欢迎。在竹排售票窗口，经常可以看到很多人排着队在等着买票。为了更好地满足广大游客竹排戏水的要求，珍珠泉景区最近又新添了一批竹排。

新竹排的加入，不仅是竹排数量上的提升，娱乐功能上也有所创新。珍珠泉此次新增加竹排，在原有竹排的基础上多了一座竹屋。游客可以坐在里面的竹凳上，依在竹栏杆上观光休息。这样一来既不会误了这镜山湖的大好风光，又可以避免日晒雨淋的烦恼。

珍珠泉源头身处青山环绕之中，泉水自池底岩峰中涌起，形成大量的

小气泡，看起来如同一串串的珍珠，这也是珍珠泉名字的由来。泉水流淌，常年不息，最终汇聚成镜山湖。镜山湖湖平如镜，湖水清澈见底，能倒映出山色，因而得名镜山湖。

镜山湖风景如画，游客乘着竹排穿梭其中，宛如行走在画卷里。游客乘的竹排，用篙只轻轻一点，竹筏便悄然离开岸边，听不到涛声，看不见骇浪，离开那喧闹的都市生活，品味这山水间的情趣。站在清波之上，远眺青山，近戏柳条，让人心旷神怡，真有“人行明镜中，鸟度屏风里”的感觉。

珍珠泉竹排最大的特点是自己划，形式自由，可以随心所欲，享你所想。

独自一人，竹排可以将你带入桃花源的境界。将竹篙横在腿上，将双脚伸入水中，让清凉渗透心田，任竹排随意游；或者将竹排撑到岸边，停在柳荫下，清风拂面，柳枝轻摇，一任柳丝在你的面前飘拂，抚摸你的脸颊，体味清静无为独处时的妙处。

情侣之间，可以一起享受驯服竹排的快乐，通过默契配合，将竹排划入山水之中，留下无边的浓情蜜意。全家总动员的，可以划着竹排去湖边小憩，在山水的怀抱里，静静度过幸福时光；或者任竹排推开波浪，在湖心荡漾，用脚或手拍打着水面，洒下一路的欢乐，放飞甜蜜的梦想。

最热闹的，还要数呼朋唤友一起在湖面追逐的人群。竹排成了战舰，在湖面上摆开阵势鏖战正酣。有人用手抄水，有人直接用竹篙拍打着水面，溅起高高的浪花。

玩转珍珠泉小贴士

亮点：大型动物表演、垂钓、竹排、野营烧烤、游乐园、长城。

交通：1.从南京市区乘公交168W、157W，江汉线，宁滁中巴可直达景区。2.从南京市区过长江大桥或二桥，沿浦珠路直达景区，或过长江隧道自龙华转盘右转至浦口服装城沿珍珠街直达景区。(阿扬)

海南：惬意养生乐趣多

推荐理由：秋季的海南总会让老人家感到惬意，一缕缕清风沁入心肺，洗涤年迈双亲岁月沧桑的年龄印记，快乐夕阳红。

海南是老年游客秋冬季的首选，在宜人的气候下，观潮听海养生南山。如果可以，选一处近海的公寓，在和煦的阳光、清新的空气中体会养生的乐趣。一些旅行社已专门推出此类的养生团，同团老人一同修养，交流养生尝试，交流旅游感受与心得，其乐融融，乐趣无穷。

博鳌水城，博鳌亚洲论坛会址外景，以及最值得一提的玉带滩——载入吉尼斯世界纪录的世界上最狭长分割海河的沙滩半岛，您会看到，在狭窄的沙滩两侧，一边是奔腾的海水，一边是缓缓流淌的三江入海口，乘船来到玉带滩上，这壮观的景象令人赞叹。南湾猴岛——亚洲最大的岛屿型猕猴自然保护区，岛上猕猴数量2500只左右，上岛的过程要乘坐亚洲最长的跨海缆车，您可

以首先在高处一览猴岛风光。上岛后，猕猴随处可见，体态娇小，各具特色，憨态可掬。更有精彩的猴子表演，小猴演员们的绝技一定会让老年人乐开了怀。

特别推荐的是南山，这里是有名的长寿地区，南山村内百岁老人比比皆是，据说年龄在150岁左右的老人都有几十名。究其原因，都是因为南山这个地方植被丰富、空气清新、负氧离子含量极高，您在南山景区内可以边休息，边游览，处处是景，背山靠海的绝好风水宝地会让老年人不知不觉地度过一个下午的悠闲时光。南山文化旅游区内更有载入世界纪录的108米高的海上三面观音，供游人参观、膜拜、祈福。走累了，到茶楼歇歇脚，品尝一下海南特色苦丁茶，并由职业茶艺师为老年人讲解饮茶养生小常识，一举数得。

贴心提示：海南的海鲜因海水污染较少，加之海边人善于烹调，故海鲜味美，但也不易多吃！

(小芳)

婴儿出行 (0~2岁宝宝)

带着小宝贝去旅行

0~2岁的宝宝对外界的感知是最强烈的阶段，根据医学研究，小宝宝的听力和视力在这个阶段会突飞猛进地发展。并且，宝宝会无时无刻地以我们想象不到的方式学习。因此，带宝宝观赏有趣的景色，倾听有趣的声音，比如瀑布、海浪，就是协助宝宝建立脑部永久神经中枢连接的回路。

推敲旅游线路

考虑到小宝宝的接受程度，最好选择3~4天左右可以往返的短途行程安排为妙，这样即便途中有意外也可以短时间返回。目的地最好是空气清新、景色优美的自然景观或者有专业亲子活动的旅行产品。其实，小宝宝并不像爸妈担心的那么脆弱，3个月左右的宝宝就相当适合旅行了。并且在这个阶段，宝宝不太会觉得旅行是被打搅，而且也不会到处乱跑惹麻烦。线路只要有趣，宝宝一定会乐在其中。

选择合适的出行方式

一般而言，6个月以下的宝宝因为肺部功能尚未成熟，所以不建议连续不断地搭乘长距离航班。1岁以上的宝宝已经完全能够适应搭乘飞机，那么怎样为宝宝提供一个舒适的乘机环境呢？

旅途中健康应急

在外旅游最容易出现的儿童健康问题是肠胃不适，开始吃辅食的宝宝很容易因食物的改变或受凉引起腹泻、肚子痛等现象，因此可以备一些儿童肠胃药。

蚊叮虫咬在所难免，宝宝哭闹，妈妈异常心烦。纳米植物精油驱蚊贴通常可以保持12个小时以上功效，非常简便好用。

套装型医疗急救包不必整个带上，创可贴和独立包装的酒精棉片最实用。

每个国家和地方水质标准不同，即所谓水土不服。最保险的办法是用瓶装水烧开，冲兑成温水再给宝宝饮用。



准备宝宝的随身装备

可用密实袋装宝宝的备用衣服，并放在妈妈包里。万一遇到宝宝呕吐、尿尿在衣服上，密实袋能有效隔绝脏衣服的异味，并且防止污物外溢。

婴幼儿总会以家长想象不到的方式随时制造垃圾和废弃物。如果不想被迫乱扔垃圾，就需要足够的塑料袋和保鲜袋储存它们，并把袋子放在包里最容易拿取的地方。

准备换尿布时用的塑料垫布以及湿纸巾，公共洗手间未必有让人放心的折叠尿布更换板。垫布也可以用一次性桌布代替，即用即丢。

抽取式纸巾比手帕纸更方便耐用，不管多么依赖纸巾，小毛巾或口水巾仍然是必需品。

幼儿出行 (2~6岁宝宝)

这个年龄段的宝宝，智力、感知力、记忆力、表达能力都处于迅速发育的阶段，对事物的接受力很强。表现在词汇量逐渐丰富，会连贯地表达自己的想法，具有很强的模仿能力，与人的交际能力得到进一步的提升，对颜色、方向、审美也有了自己的感知和理解。同时，体能和耐力的增长也较适于远距离的户外亲子游。

敲定旅游线路

爸爸妈妈可以多带这个年龄段

的宝宝尝试中途旅行，难度不宜太大，适宜选择已经开发成熟、互动性较强的旅游景点，例如各个城市的历史建筑、海滨湖泊、野生动物园、植被丰富的植物园等。

预防孩子“晕动症”

相对于适合短途旅行的婴儿，2~6岁的孩子可以挑战更长时间的旅途。但是在长途旅行中，不论是坐火车、坐船、坐飞机，孩子都有可能出现眩晕现象，医学上称为“晕动症”。怎么预防晕车呢？

已知会晕车的孩子，乘车前最好口服晕车药。在途中尽量让宝宝保持愉快的情绪。

长时间坐车前不要给孩子吃得太饱，更不能挨饿，车上即便哭吵不耐烦，也不要给巧克力等甜食。

若孩子头晕，涂抹少量白花油和风油精在太阳穴和人中穴，可以防止宝宝恶心呕吐。

如果孩子途中有恶心表现，可以给孩子吃少量的固体食物（如饼干）以缓和过度蠕动的肠胃。

途中情绪安抚

不管是乘坐哪一种交通工具，宝宝都可能因不适离家而焦虑、哭闹。怎样让孩子克服旅途劳顿，保持好心情呢？

一块纱布毛巾，一个小玩具……通过这些孩子熟悉的物品可以把焦虑尽可能地减少到最低限度。

在旅途中不要因为小事责骂孩子，以免孩子产生心理压力。

长时间的旅程，不仅大人会有疲劳的感觉，孩子更会觉得很辛苦。尽可能让孩子充分地休息，哪怕只是见缝插针地在车上小睡一会儿。

防止宝宝走失

给宝宝携带一张注明他们姓名、家长联系电话的卡片放在衣服兜里。出境游需中英文注明。

告诉孩子你们下榻旅馆的名称，并要求他背出来。

佩戴电子防丢器，但凡宝宝距离大人超过几百米，就会自动警报，大大提高了宝宝旅行的安全系数。

(《扬子晚报》)