

故宫皇极殿“五一”前开放

本报综合消息 故宫博物院院长单霁翔4月7日透露，故宫东路的重要宫殿皇极殿将在“五一”前对外开放。

根据规划，故宫的开放面积将由目前的45.79%提高到76%，红墙

内的办公科研场所将全部迁出，实现红墙内无办公区。而在今年五月份之前，故宫皇极殿就会对外开放。

据了解，皇极殿是故宫珍宝馆的一个大殿，由于展示调整，皇极

殿被关闭并进行修缮。“五一”之前将完成修缮对外开放。藏有无数奇珍异宝的故宫珍宝馆就位于皇极殿西庑等宫殿中。

此外，单霁翔表示，除了不间断的宫殿文物修缮工作以外，故宫

还正在筹建数字博物馆，对一些空间狭小、文物太多而不具备对外开放条件的宫殿，将通过数字故宫的建设，使公众可以“身临其境”走进每个房间，看每一幅字画。

(孙乾)

三亚：“五一”旅游饭店房价多在千元以下

本报综合消息 “五一”临近，为规范三亚旅游饭店客房价格行为，三亚市“五一”期间对旅游饭店客房价格实行政府指导价管理。三亚市物价局已对全市215家旅游饭店标准客房价格核准备案，并予以公布。

根据政府指导价管理规定，2012年4月29日至5月1日，三亚

市旅游饭店客房价格以经市价格主管部门核准备案的2011年“五一”期间本旅游饭店的各类客房价格为基准价，由旅游饭店经营者在不超过其备案价格的前提下制定具体销售价格。

三亚市物价局在其网站上公布了全市215家旅游饭店标准客房价

格，包括亚龙湾区域18家、三亚湾区域44家、大东海区域39家、市区区域100家、其他区域14家。记者了解到，此次公示的客房价格相对于春节期间旅游饭店动辄上万的房价便宜了不少，大部分酒店核准备案销售价格(元/间·天)都在千元以下，尤其是市区区域、三亚湾区域和

大东海区域。在此次公示的客房价格中，价格最高的是位于亚龙湾区域的一家酒店，售价为5260元。

此外，三亚市价格主管部门将在“五一”节前及期间组织对重点区域的旅游饭店进行监督检查，对不执行价格备案规定和政府指导价的行为进行查处。

(周慧敏)

场景1 雪域高原游 可能遇到的状况：

到青藏高原等高原地带旅游，首先需要应对的就是可能出现的高原反应。海拔越高的地方空气越稀薄，含氧量越少，尤其是老年人从低海拔突然过渡到海拔高达3000~5000米的青藏高原，心脏负担加大，可能对血压和心律产生影响。此外，高原的阳光和紫外线比平原强烈，雪地及水面会反射刺眼的阳光，在阳光灿烂的日子里，双眼直接暴露在这种环境下数小时就可能造成雪盲，患有白内障的老人更要注意。

对策：

1. 确保健康进藏

对60岁以上的长者来说，在进藏前到医院做一次全面的身体检查是必不可少的，必须确认身体无碍方可出行。要提醒的是，患有心脏病、慢性呼吸道疾病者不宜进藏，若平时身体健康而在启程前患上重感冒，也不应勉强出行，以免进藏后病情加重，届时不但游览不成，还要待在医院里“受罪”。

2. 途中“慢”字当先

身处高原，长者在旅途中应谨记一个“慢”字，不但说话要细声细语，脚步要放慢，心情也要尽量放松，不要过于激动，且要有充足的睡眠，以减轻高原反应的症状。有必要者可提前一周或更长时间服用红景天等保健药物。

3. 擦澡代替洗澡

在高原地区旅游，长者最好随身携带救心丸，当头胀、头疼时可服用，通常10多分钟后症状就会消除。为防身体缺氧不适，年长且体质较弱者最好随身配备便携氧气袋。此外，为了减轻心脏的负担，初到高原应减少洗澡的次数，可用温水擦澡代替洗澡，避免血液流动加速令心脏负荷过重。

4. 火车进藏

老人进藏旅游需要一个较长的缓冲过程，即使身体底子好，也不建议直接坐飞机进藏，最好乘火车，让身体慢慢适应高原。行程安排上，最好先到藏区海拔较低的林芝、山南一带，那里植被覆盖好，氧气较充足，接着再到海拔较高的地方就会比较轻松。

5. 注意户外用眼

高原强烈的阳光和紫外线可能会伤害眼睛，应准备太阳帽和墨镜，并备好眼药水。如发生雪盲，要立即用眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛再用冷毛巾冰镇，尽量减少用眼。

场景2 春季登山游 可能遇到的状况：

“会当凌绝顶，一览众山小”，攀山登高既能强身健体，又能感受祖国



名川大山的恢宏气势，是不少长者向往的旅行。虽然许多名山大川都有专门的登山步道，一些地方的山体地形却起伏较大，步道两旁也会有不少悬崖峭壁，且杂草丛生，存在一定的危险系数。此外，春季乍暖还寒，山上和山下的温差大，老人的机体免疫力和抵抗力稍有下降，就容易在高强度的登山运动后出现不适。

对策：

1. 行程宜宽松

老人的登山之旅应遵循以下基本原则：行程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大。

乘旅游大巴沿山路探访各大名山是最常见的，但其路途颠簸，不适合体弱的老人。如可能，不妨尝试较为舒适的内陆游轮，顺水而行，不仅行程平稳，行程也相对宽松。

2. 掌握登山技巧

登山是有技巧的，只要掌握了技

巧，便能愉快地享受登山之乐。

首先，登山前要做足准备，可以先活动手脚，舒展筋骨，以免造成胫骨损伤。游览途中行步宜缓，且要量力而行，以免劳累过度，加重心脏负担，造成心肌缺血、缺氧，严重的话还可能引起旧病复发。

登山时，上体应前上倾，弯腰屈腹，稳步踏地前进；下山时，上体应微微凸腹屈膝，重心稍向后移，步速宜缓慢，步幅应小而稳。途中需穿过灌木丛时，要避免被树枝扎伤，如要越过山涧、水溪，则涉水步速要放慢，身体重心要放低，并牢记“走路不看景，看景不走路”的原则。

3. 重视防寒，应对温差

由于高山地区常有山下气温高、山上气温低的情况，一定要准备防寒性能好的外套，有高血压病史的长者更应注意防寒，以免着凉引发心脑血管疾病；下山后，脚部难免有酸痛的

广告

红色景区餐馆 率先挂“笑脸标”

本报综合消息 国家食品药品监督管理局近日发布消息，力争年底前完成红色旅游景区餐饮服务单位监督量化分级管理工作。这意味着，“笑脸标”将率先在这些景区的餐馆挂起。

此前，国家食品药品监督管理局要求我国的餐馆、饮品店、食堂等餐饮服务单位在显著位置公示食品安全等级。其中，动态等级分为优秀、良好、一般三个等级，分别用大笑、微笑和平脸三种卡通形象表示，即所谓的“笑脸标”。

日前，食药监局与国家旅游局联合发布通知，要求全面加强旅游景区餐饮服务安全监管与治理，及时公布餐饮服务单位量化分级管理评定结果，严禁无证餐饮单位进景区。(张然)

救人员到来前得到一定的病史提示，使其得到及时的救助；二是在条件允许的情况下，尽量安排亲友陪同，在使长者得到更体贴的照顾的同时，也能让其感受到亲情的温暖，收获旅途的好心情。

场景3 阳光海岛游 可能遇到的状况：

长者前往海岛旅游，应尤其注意户外防晒、水上活动的安全性以及饮食卫生这三方面问题。海岛游目的地通常气温高、阳光猛烈，如不注意防晒，很容易晒伤皮肤，引发身体不适；由于海边气温高且湿度大，富含蛋白质的海产品极易变质，导致腹泻；海岛水域复杂，可能会有暗礁、水草、淤泥和漩流，长者更需格外留神。

对策：

1. 高度重视防晒

许多老年人觉得防晒是年轻人的事，自己晒黑晒伤不要紧。业内人士提醒，岁数大的人晒伤后可能不止脱皮这么简单，有可能引起其他症状如发烧等。为此，在海边要尽量减少猛烈的太阳直射，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，用浴巾盖在身上保护皮肤，并尽可能涂抹防晒霜。此外还应多喝水，预防中暑引发的头晕等症，并避开在午间高温时段进行户外活动。

2. 慎选水上运动

海岛的各种水上运动充满诱惑。长者在选择水上活动时，应尽量避免过于刺激的项目，可选择游船等轻松的活动，并在上下船时注意船岸之间的缝隙，依据情况提前使用晕船药贴。若要参加需要下水的活动如游泳、浮潜等，务必在有人陪伴及安全的范围内进行，避免海浪冲击令身体碰撞到岩石，并尽可能远离水草、暗礁。游泳时必须穿救生衣和蛙鞋。

3. 严防变质海鲜

海岛旅游，品尝海鲜必不可少，长者应尤其注意海鲜过敏问题，更要留意所食用的海产是否新鲜。特别要注意的是，万一吃坏肚子进了医院，一定要告知医护人员是否有药物过敏史，是否有糖尿病等，以免被误输葡萄糖。

(刘星彤)