

# 学生群体自助游 要注意安全

□记者 侯国防

本报讯 时下,越来越多的学生群体喜欢以结伴自助旅游方式度过一个有意义的假期。“自助游”虽然玩得有个性,而且经济实惠,但由于是三五成群结伴而行,没有保障措施,因此安全问题令人担忧,千万不可麻痹大意。

据了解,“自助游”最重要的就是自由,不管是人数的组织、时间安排、景点选择等,都不失为经济、便捷的出游方式,但是由于年轻人血气方刚,重冒险,轻安全,且个人组织的户外游缺乏监管,没有有力的安全保障,因此安全问题令人担忧。不久前,就有新闻媒体报道,广东省某市一学校 12 名学生出去游玩时被困山中, 搜救人员紧急救援 5 个小时才将他们解救出来,这也给学生自助出游敲响了警钟。

这段时间正是市民出游的好时机,加上中招、高招的陆续结束,不少



学生也都选择这个时候出门游山玩水。旅行社的工作人员从专业的角度提醒市民尤其是学生朋友如何做好各项准备工作,提高安全意识,防范各种风险。

出游之前,一定要做好全面的计划。想节省高额的旅游交通费,可以将多种交通工具进行组合,善用学生证可拿到优惠折扣,多看地图,了解各路

交通情报。在住宿上,如果旅游目的地有朋友或同学,能住在朋友、同学那里就尽可能利用这一资源。如果需要在外面住,则尽可能避免入住汽车火车站旁边的旅馆,可选择一些交通较方便,处于不太繁华地域的有信誉的旅馆,价格要便宜得多。若是徒步或者探险游,可能找不到吃饭的地方,最好每到一处,带上适量的干粮和水。

## 夏季旅游要预防中暑

□记者 侯国防 刘超玲

本报讯 在炎热的夏季,市民越来越喜欢外出旅游。由于受高温天气影响,一些市民在旅游时易中暑,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。那么夏季外出旅游应怎样预防中暑呢?昨日,市中心医院的一位医学专家特意为准准备外出旅游的市民支招。

这位专家介绍,在旅游时最好穿浅色衣服。因为浅色衣服吸热慢、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。最好戴一顶隔热草帽。编织草帽的原料多为空心的,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。

要多喝淡盐开水。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。要自带防暑药物。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,当病人好转后再送往附近医院治疗。

那么,游客中暑后有哪些急救措施呢?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。如果以上救治措施无效,应尽快送医院救治。

### 花儿会、纳顿节

## 青海盛夏最好玩



青海名胜古迹众多,自然风光壮美,民俗风情浓郁,为国内最具旅游含金量的目的地之一。7、8 月是青海最好的季节,瓜果飘香、新粮入仓、新油入缸,且气候极其凉爽,其间,民间还有“花儿会”“纳顿节”,为旅游黄金季。

青海,地处青藏高原东北部,因境内有全国最大的内陆咸水湖——青海湖而得名。游青海以西宁为据点,然后前往各景区。西宁是青海省会城市,坐落于黄河上游,市区海拔 2300 米,盛夏最高气温只有 26℃ 左右,晚上睡觉还需盖棉被,有“中国夏都”之称。可先在西宁市内游玩,三大寺值得一看——中国四大藏传佛教寺院之一的塔尔寺、中国最大的清真寺东关清真大寺、号称中国第二大悬空寺的北禅寺。周边则有青海湖、坎布拉国家地质森林公园、互助北山国家森林公园、青藏高原的西双版纳——孟达天池、农牧分界区——日月山等,自然风光雄奇壮美。

由于盛夏是青海最好的季节,一些大型节庆活动也在此时举行。如“花儿会”,为回、土、东乡、撒拉、保安、裕固等民族的传统歌会,盛况空前,四面八方的村民聚集一起唱山歌,内容包括拦歌、对歌、游山、敬酒、告别等。“花儿会”也是青年男女选择对象的极妙场合,他们以歌为媒,向对方表白心迹;此外还有物资

交流等活动。土族人喜庆丰收的节日——纳顿节也在 7 月开幕,活动为期两个月,被人称为“世界上最长的狂欢节”。

一年一度的纳顿节,可由一村单独举行,也有两村联合;最为常见的是两村联合,一村充当“主人”,而另一村为客,两村男性排成长列,扛着各色彩旗,敲锣打鼓,高呼“大好!”队伍一到麦场,就算正式拉开了纳顿节序幕。纳顿节的正会,由跳会手、跳面具舞(傩戏)、跳“法拉”(巫)三部分组成,其中的傩戏傩舞,保存着北方民族萨满文化的残影,同时又吸收了二郎神、关公等汉文化的内容,体现了多元文化的相互影响和交融。其音乐、舞蹈、颂词、服饰、仪礼等都富于特色,现该民俗已入国家非物质文化遗产名录。

7、8 月是青海的丰收季节,是“舌尖”上的最大享受。李子、沙果、大枣、花青、苹果、樱桃、枸杞,可一一尝过来。青海的小吃也是一流,光面食就分擀面类、揉面类、蒸面类、炸面类、团面类等,其中尕面片、拉条子、馓子、糌粑、酿皮子,名气尤其响。青海出产牦牛、藏绵羊、普尔山羊,当地的手抓肉特香,还有用牛羊肚、脑、肠、蹄制作的杂碎汤,清香可口,绝对解馋。至于奶制品,首推青海瓷碗酸奶。与内地酸奶不同,这里的酸奶浓酽,上面凝结着一层厚厚的奶皮,非常香醇鲜嫩。(明月)

# 广告