

“半价”游亳州 火热报名中

□记者 侯国防

本报讯 “赶快报名吧！11 月 24 日去安徽亳州养生休闲，两日游仅需半价……”记者昨日获悉，连日来，许多市民争相到周口山水旅行社咨询、报名，参加亳州养生休闲两日游组团。据了解，由亳州市旅游局和周口山水旅行社共同推出的亳州养生休闲两日游消息一经发布，每天到周口山水旅行社咨询、报名的市民就络绎不绝。

此次亳州养生休闲两日游将于本月 24 日集中发团，计划预订名额 500 名，届时将有数辆豪华大巴车一起载游客前往。如果您想与家人一起度过一个浪漫、温馨、愉快的双休日，那就赶快报名吧！

安徽亳州是国家级历史文化名城，三朝古都。亳州市内现有曹操地下运兵道、花戏楼、曹操纪念馆、曹腾墓和华祖庵等景点，旅游资源丰富，景点独具特色，文化底蕴深厚。市民不仅可以了解曹操纵横捭阖的传奇一生，亲身感受五禽戏之功效，还可以参观国家 4A 级景区的“中原宝藏”——花戏楼、中药材交易中心以及古井酒文化博览园等，品尝虎头鸡、锅盔、黄牛肉、兔子肉、曹操粉皮、蒸菜等皖北风味特色美食。另外，曹操纪念馆、曹腾墓和华祖庵等景点各有秋千，别具特色。既能让人一睹魏武帝曹操的雄才大略，又能让人一览三朝古都的美丽风光。

据悉，这次亳州休闲养生两日游，是亳州市旅游局和周口市山水旅行社联合推出的，由亳州市旅游局提供门票，周口市山水旅行社提供车辆，由于两家旅游部门共同掏腰包，所以旅游报价便宜了一半，即原价 368 元/人降到现在的 198 元/人。当然，周口市山水旅行社作为本次活动的承办方，更是不惜血本，另外还为广大游客准备了精美的礼品！

想参加亳州养生休闲两日游的市民，赶快报名吧！

酒店降价 “错峰游”正当时

记者近日从深圳各旅游机构及各大旅游网站了解到，与往年相比，今年“十一”长假后的旅游市场延续了黄金周出游热度，国内的酒店市场因此受到影响。根据携程网提供的数据，进入 11 月以来，北京、上海、杭州等地的酒店预订量仍居全国前三，广州、成都、深圳、南京、厦门、武汉和苏州均进入预订量前十。价格方面，全国星级酒店平均价格比黄金周期间有小幅下降，热门旅游城市杭州、厦门和三亚的酒店价格下调明显。高星级酒店方面，三亚下降幅度在 20% 左右，杭州在 10% 左右；经济型酒店方面，厦门下降幅度最大，达到了 30% 左右。

不过，进入 11 月以来，商务类城市的高星级酒店价格则呈现逐渐回暖之势，环比平均涨幅达到 20% 左右，经济类酒店价格相对稳定，涨幅变化不大；旅游类城市各类的酒店价格环比以下调为主，以三亚为例，高星级酒店下调最大幅度达到 15% 左右。携程酒店事业部营销总监胡志辉表示，今年秋季至初冬的“错峰游”趋势较往年更为明显，游客规模比往年有明显提高。旅游类城市酒店价格的总体下调，对准备在这个季节出游的游客无疑是利好消息。

(南方)



十一月，去画一般的婺源长溪

十一月下旬，婺源(婺源县位于江西省东北部，上饶市北部)长溪枫叶红了，方圆十几里成了彩色的海洋，你会有一脚踏入画中的感觉。

长溪村，是婺源一个有着千年历史的原生态古村，由于地处偏僻，交通不便，少有游客前往，在婺源旅游火红的今天，这里是养在深闺人未识的世外桃源。村里的民居大部分为晚清建筑，青砖黛瓦、小桥流水，保存完好；村庄后有 200 多株连片生长几百年的香枫树，高大的红枫与白墙黑瓦马头墙相映，成为别具一格的景观。村内还有许多条青石板铺就的古巷，行走其间，如穿行在徽派建筑的文脉里，随处可见精湛的雕刻，令你惊艳。

你可以先到婺源石城，从石城徒步去长溪，全程 12 公里，虽是山路，但多是石板路，比较好走。一路清幽怡静，风景迷人。一般 1 小时 5 公里，建议你放慢脚步，慢慢欣赏沿途风景。长溪村口有石桥，小河绕村而去，四周青山上的香枫树叶已飘丹，漫山遍地，风吹叶动，一树引领，千叶万树呼应，整个山林仿佛都跃动起来。这里的香枫，叶片为三角形，远观如花瓣，衬着灰白的民居，落日余晖里，有炊烟袅袅升起。

当地没有旅馆，可找一家民居入住，吃住全包，价格现谈。农家饭菜虽平常，但都是山里自种的，新鲜绿色。第二天想拍摄晨景的，早点起来，山村之晨自有一种静谧之美，空气非常新鲜，有土地的清香。村后山顶是观日出的佳地，当一轮红日冉冉升起，突然，你会有一种感动，对自然和生命。朝山水放声高喊，山里的回声一声接一声传入耳，心里的暖意便一点点升起。当然，你也可以睡到自然醒，早饭是红薯稀饭或青菜饭，吃过，去村子转转，与村民们聊聊天，或者坐在河溪边看鸭子戏水，小鱼儿欢游，听鸟儿歌唱，就让时光在发呆中流过。

长溪村附近还有个鸳鸯湖，深秋时大群的鸳鸯会从北方飞来过冬，你也去看看。

【旅游提示】

1. 长溪村赏秋最佳时间是 11 月中旬至 12 月初；徒步山中，古道歧路较多会迷路，一定要先咨询好行走路线或请当地人做向导。当地为婺源高山区，请备常用药品；户外步行需带足路上吃食和水；山村里没有路灯，要记得带手电筒。
2. 因还没开发旅游，无需门票，但由于美名已传，秋季到这里拍摄美景的发烧友不少。
3. 特产有野栗子、南瓜干、红薯干(甜)、干辣椒、高山有机绿茶、茶油等；河里的淡水鱼肉质细嫩，味道鲜美，土鸡又香又嫩。

(新民)



■村中民居大部分为晚清建筑



■台阶上的香枫树叶



■高大的红枫与白墙黑瓦马头墙相互映衬



■人家屋前有小河

小感冒也可致命 有慢性病的驴友 慎入藏

10 月 21 日，是上海女孩金玲的 31 岁生日。4 天前，正穿越新藏线旅行的她曾在微博写道，生日那天可能会在拉萨。但两天前，金玲却命殒天路，倒在了距离拉萨 1000 多公里外的阿里地区普兰县。

医学专业人士提醒，由于高原有氧气稀薄、紫外线强等气候特点，有慢性疾病的人不宜前往。即使是健康人，在高原出现小感冒都不可轻视，因小感冒也可能诱发严重疾病，一定要充分休息、吸氧，甚至住院观察。

小感冒在高原也可致命

根据报道中所描述的金玲去世前的症状，广州中医药大学第一附属医院呼吸科主任医师张伟分析，初起小小的不适竟会导致金玲丧命的原因，最有可能的是高原性肺水肿。他解释，高原空气中的含氧量很低，当地人的身体已经适应了这种气候特点，他们血液中的血红蛋白量高达 160 克~200 克/升，而平原人的血红蛋白量为 120 克~160 克/升。血红蛋白就是负责输送氧气的，平原人初到高原，很容易出现缺氧状况，感到呼吸急促、呼吸困难，心肺的负荷增大。初到高原，当地气温昼夜温差大，加之舟车劳顿，游客很容易因抵抗力降低而诱发感冒。本来心肺负荷就加重，再加上感冒引起呼吸道黏膜水肿，这样就可能诱发高原性肺水肿。

张伟建议，即使平时身体很健康的人，到了高原如果出现感冒、咳嗽等不适，一定不能掉以轻心，要将游览计划暂时放下，充分休息、吸氧，甚至要到当地医院住院观察。

如何应对高原反应

大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应。急性高原反应的症状包括：头痛、头晕、心悸、气促、食欲不振甚至恶心、呕吐、胸闷、口唇轻度发紫及面部浮肿。部分人因缺氧而出现嗜睡或睡不着等情况。

建议初到高原时，在没有适应的情况下，不要急速行走、跑步。下飞机后不要剧烈运动，行动放缓。千万不要一时兴奋，上蹦下窜的。抵达宾馆后，当天不要再安排外出活动，多喝水，多吃水果，充分休息可以加快生理调整适应期。此外，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，注意防寒保暖，少洗澡以避免受凉感冒和消耗体力。

如果旅游者短时间内进入 4000 米以上高度，加上活动量大，身体难以适应，如不及时诊治，有可能发展为高原肺水肿和高原脑水肿，危及生命。因此，出现胸闷、心悸等不适时，应及时吸氧并对症用药。

慢性病人最好不去西藏

张伟提醒，去西藏旅游前宜进行身体检查，一般健壮者较易适应低氧环境，凡有严重高血压、心脏病、呼吸道疾病、感冒等患者均不宜进藏。因为和健康人相比，本身患有基础疾病者，在高原低氧低压环境下代偿能力不够，更容易出现高原性肺水肿。

西藏空气中氧气稀薄，对于许多慢性病人来说都是“负面因素”，可能会诱发疾病发作或使疾病加重，一般不建议慢性疾病人冒险去西藏。特别是西藏紫外线很强，红斑狼疮等免疫系统疾病的患者均不宜前往。紫外线会是红斑狼疮的重要诱因之一，一些没有发病的“潜在”红斑狼疮患者，也可能因一次西藏或海边之旅，受到强紫外线照射后而突然发病。

(羊晚)