

春节期间市民到哪儿去旅游



□记者 侯国防

本报讯 蛇年春节即将来临，很多家庭已经开始为春节出游做准备。由于春节旅游市场规模持续扩大，旅游拉动消费作用明显，我市春节旅游市场将呈现新一轮火爆局面。记者昨

日从周口山水旅行社获悉，目前由该旅行社推出的一系列“春节游”线路已经开始对外预订，有准备出游打算的市民不妨前往咨询报名。

据了解，春节期间，周口山水旅行社推出的舒适包机游、快捷高铁游和豪华火车游等线路很受市民青睐。如果您春节期间出游想坐飞

机，不妨选择包机出游，因为旅行社提前向航空公司交定金切位，所以机票价格和平时差不多，包机大部分都是选用的安全、先进、舒适、豪华大型飞机。当地食宿提前已经计划好，经典景点和游览项目全覆盖。行程“松紧适宜”，线路丰富。如穿着单衣到厦门过大年：厦门市+鼓浪屿+大嶼岛+永定土楼双飞5日游等，还有雪幕冰纷哈尔滨，不走马观花，专注感性体验，行程涵盖雪雕博览会、冰上基地项目；亚布力自由享受雪趣，到东北民俗体验村，完成“到东北必须做的N件事”，精心安排入住一晚东北农家火炕，全面感受东北人地道的住宿文化，品尝地道东北特色餐饮。农家宴，带您领略北国都市风情，让游客感受最真最纯的东北。线路有哈尔滨市+亚布力滑雪+体验村+雪雕艺术博览会单飞5日游等。

“980元就能双飞上海过大年，郑州直飞上海豪华包机，价格比火车还便宜。”周口山水旅行社总经理梁琼介绍说，除了包含往返机票，当地住宿三星标准的快捷酒店，他们还为家庭安排两款经典的品游江南线路：杭州西湖+西溪湿地+乌镇+绍兴+上海世博沙特馆品质单飞五日游和普陀山祈福+宁波市区+绍兴+杭州西湖+上海世博沙特馆单飞五日游等，注重体验、景点丰富：泛舟西湖，醇厚绍兴，婉约乌镇，西溪湿地，特别安排世博会沙特馆，探访最热场馆的精彩。春节到普陀山给家人和自己求个一生平安，乌镇安排一晚特色酒店，近距离体验古镇风情，静静品味中国最后的枕水人家。

其次，高铁游更快捷方便，如老北京、新奥运、地坛庙会五日高铁品质游：乘坐郑州至北

京高铁，2.5小时直达首都北京，感受陆地飞行的极速体验。经典景点全囊括：畅游八达岭长城、故宫、颐和园等文化遗产，入奥林匹克公园观鸟巢，水立方外景，北京新老胜景，一次玩够。逛地坛庙会，领略“欢乐、喜庆、祥和”并具有浓郁民族、民俗、民间特色的气氛，亲身体验老北京春节风情。还有西安市区+兵马俑+大唐芙蓉园+华清池+西安民俗高铁三日游，将西安精华景点一网打尽，领略秦唐盛世，三天游遍华夏5000年。古都风范导游服务（穿唐装、吼秦腔、吹陶埙）；激昂的老腔表演让您感受冬日的火热。

另外，豪华品质火车游是全家出游首选，如桂林市区+阳朔+大漓江+冠岩+荔浦荔江湾四星豪华团五日游，游览桂林城徽象鼻山、靖江王府、独秀峰、大榕树、月亮山；乘坐豪华空调船游览大漓江，感受“江作青罗带，山如碧玉簪”的绝妙美景；船游四湖以船代步让您感受新桂林新风貌；游览4A级景区—冠岩；“桂林山水第一湾”之称的荔江湾。赠送大型少数民族歌舞表演刘三姐大观园，和当地少数民族一起狂欢共度春节，感受别样过年气氛；赠送新春小礼品，安排品尝最正宗的风味餐：桂林米粉，阳朔啤酒鱼风味餐、荔浦芋头宴；安排特色新春夜宴；凤凰古城（含九景套票）+黄龙洞+万福温泉+芙蓉镇+土家风情园双卧品质五日游，串行湘西最精华景点：古城、溶洞、民俗、温泉、名人故里，近距离触摸这座令人向往、一生中必去的精神家园；凤凰古城沱江河边放河灯为家人祈福，土家风情园体验土家“赶年”活动，万福温泉泡汤，让自己沉醉不归乡。

冬季健康出游注意事项

□记者 侯国防

本报讯 冬季是人们外出旅游的淡季，但随着生活水平的提高，越来越多的人开始选择在冬日闲余时间出游，当然不管是去减压还是享受生活，旅游都能够带给人很多收获和愉悦。昨天，市区一家旅行社的业内人士告诉记者，在寒冷的冬季出游，要在放松身心的同时，注意身体健康，做到健康出游。

这位业内人士介绍说，首先，冬季天气寒冷，外出要特别注意保暖。在出游前，可先查询旅游目的地的天气情况，适当选择防风与保暖性能好的外套，如羽绒服等。外

出旅行最讲究舒适，再加上冬季皮肤较干燥，因此，一定要身着柔软、吸湿、透气的内衣，以利保温、干燥。此外，暖色调的衣服对旅游的情绪和气氛有很大的影响，在拍照时也会让人显得更精神。

其次，无论去何地旅游，“吃”都是头等大事。市民出游不要贪图便宜选择卫生条件不好的餐厅就餐。就餐时要少吃生猛海鲜，更不可随意选择所谓的“野味”。冬季，更应该注意饮食的搭配，如瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品等对补充人体热量很有好处，可适当多食用。

还有，以休闲身心为主要目的的出游，一般都不是当天往返，而要在外住宿。在住

宿时，要注意选择卫生条件相对较好的星级饭店或快捷酒店。出于环保和个人健康考虑，出游时最好自带洗漱用品。同时，在发现所使用的寝具不洁后，应立即要求更换，不达标的卫生状况可能会影响身体健康。

另外，出游最重要的是安全。冬季气候干燥、寒冷，容易诱发许多常见的病痛，出行前应该根据自身的身体状况有目的地选择出游地。登山及高原旅游对出游者的身体素质有较高的要求，随着海拔的增高，气压、气温及氧气压将大大降低，患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、急性中耳炎的人群不适合前往高山或高原地区

旅游；海滨地区空气湿度大，气候阴冷，加上空气中钠离子含量较高，患有急性风湿病、糖尿病、心力衰竭者不宜去海边。此外，有冠心病、高血压和慢性支气管炎的人群不宜在冬季出游，尤其遇到风雪天更要避免出游。

业内人士表示，在旅途中，突发疾病等意外情况也是可能发生的。因此，出游时最好备上一些基本的药物。冬季气候干燥，是各种呼吸道疾病的常发季节，出游时可适当携带一些呼吸系统用药。感冒用药及针对消化系统的药品也应在必备物品之列。此外，护肤用品也是必不可少的，冬日出游，一定要加强对皮肤的保护。

做个背包女行者其实很简单

很多女生都盼望能有一次真正的旅行，能够背着厚重的旅行包，徒步走过清晨黄昏，穿越四季，看着身边形形色色的陌生人经过或者离开，默默去体会那个内心深处的自己。

但女生们的独自背包之旅却总是伴随着各种不安的焦虑与担心。必要的担心是应该的，但只要保持头脑清醒，时刻注意身边发生的事情，再掌握一些基本的出行要素，独自旅游就会变得很简单了。

行李：不要想着把“家”搬出去——

女人是一种很麻烦的动物，各种物品需要样样齐全，所以当一些女生决定外出旅行时总会莫名其妙地收拾一大堆行李。到了最后，就会发现这个行李包根本背不动。旅行经验不足的女生请千万不要高估自己的负重能力。有一位女行者在回忆自己旅游历程时说：“我出门时称了下包，20斤重，后来一路向北行衣服越穿越多，到最北边时大部分衣服都穿在身上了，包剩下15斤的样子。听起来很轻是不是？但当一个体形瘦弱的女性背着15斤的包徒步一整天的时候，还是会觉得很重的，不过这个重量在我承受范围之内，只是越重就越辛苦了。至于一上手就要背四五十斤重的大包出门旅行的女性朋友，你们可以先背着这个包出门转悠几个小时，看自己是否

还愿意背着这样的包出门长途旅行？”

其实对于长途旅行的人来说，走得越久行李反而要越少，因为时间长了你会发现旅途上根本不需要这么多的东西。例如衣服，厚的外套只要一件就好。同类型的衣物如T恤，两件即可，你只要保证洗掉这件时有另一件可以穿就好。裤子两条就行，牛仔褲加轻型快干褲。牛仔褲基本上是很万能的，可应付各种状况。另外这里提醒一下，可以随身带一些必备的药物，一板消炎药+一板感冒药+一小包创可贴+几小袋止泻药，就足够了，真要生了大病就算有药也得进医院的。对于女性朋友来说，收拾行李的关键词不是“要带什么”，而是应该反复检查“哪些可以不带”，能不带的东西就不要带，千万别想着把什么都带上。

住宿：尽可能住单间——

对于独行者来说，青年旅社是个不错的选择，不但性价比高，而且容易与人结伴、拼车，还能有热水洗澡，床铺也会比较干净。但如果你去的目的地没有青旅，只能选择廉价小旅馆的情况下，备一个睡袋内胆尤为重要。这不是为了保暖，而是为了干净。有些廉价小旅馆里的被子和床单真的是很久都不会洗一次，脏和气味倒是其次了，万一染上乱七八糟的皮肤病就不好了，所以睡袋内胆是很有必

要的。

女生出门总得讲究个人的安全问题，特别是住在非青旅的小旅馆时，独行的女生尽可能住单间，最好不要和别人拼房，因为在你拿不准对方是什么样人的情况下，晚上趁你睡着的时候顺便带走你值钱的东西一走了之，结果没有人会负责的。并不是说严重缺乏安全感，但还是温馨提示一句，睡觉的时候最好能用重物，如背包、板凳等挡住门窗。

钱财：钱包里的现金不需多——

每一次出行都会有一定的预算，但切记千万别把大部分的旅行费用以现金的形式放在钱包里。最简单的方法，就是带一张银行卡在身上，需要的时候可以在当地的银行取足够的钱出来。比如说，你预计第二天需要用到的费用不超过100元，那么你可以就放100元在钱包里。万一钱包丢失或者被偷被抢，损失也

就是100元左右。

其他的银行卡、身份证或者多余的现金等可以贴身藏放，可以在衣服内自制一个小暗袋，有一个卡状大小就可以，这样既不明显也能放一些重要的证件。如果是和陌生人拼房间住，就把所有值钱的、重要的东西偷偷收进这个口袋并扣好，以确保安全。（微微）