

# 夏季出行最好喝约 10℃淡盐水

天气炎热,人们在夏季旅游出行时要掌握好喝水的技巧。

要喝适量的淡盐水

喝水要次多量少

不喝温度过低的水

在旅途中喝一些淡盐水,可以补充由于人体大量排出的汗液带走的无机盐。最方便的办法是,在 500 毫升饮用水里加上 1 克盐,并适时饮用。这样既可补充肌体需要,同时也可防电解质紊乱。

不少人在生活中习惯以口渴与否来决定是否需要喝水,其实这是不科学的。因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。旅途中,口渴不能一次猛喝,应分多次喝,且饮用量少,以利于人体吸收。合理的方式是,喝水每次以 100 毫升至 150 毫升为宜,间隔时间为半个小时。

尽量避免喝下温度过低的饮用水,不要贪图一时痛快,暴饮冷饮。夏季旅游出行的运动过程中,人体的体温通常较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。旅游出行过程中,人的身体会产生很多的热量,使体内的器官处在比平时热得多的状态之中。此时大量喝冷饮,会使喉咙、食管、胃等

器官遇冷而急剧收缩,使人感到不适,俗称“炸肺”。专家建议,旅行者最好不要喝 5℃ 以下的饮料,而喝 10℃ 左右的淡盐水比较科学。因为,这样即可达到降温解渴的目的,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分。

( 齐鲁 )

## 夏季休闲选清凉天地 玩漂流看洞府赏奇峰

### 周口 50 多家旅行社老总组团豫西南踩线

■记者 梁照曾

本报讯 高考结束,酷暑来临,家长和孩子外出散心,到清凉的天地里游玩,这是众多家庭选择的最佳度假方式之一。近日,为了让家长和孩子实现愿望、早日出行,在周口万里旅行社的组织倡导下,周口 50 多家旅行社的老总们赴风景秀丽的豫西南栾川大峡谷、老君山、鸡冠洞和平顶山的画眉谷景区考察,他们一致认为这 4 处个性各异的景区,是游客暑假休闲的好地方。

高温刚过的 6 月 22 日早上,周口 50 多家旅行社的老总们,带着各自的线路设计和推广计划,踏上踩线之路,探访豫西南的栾川大峡谷、老君山、鸡冠洞和画眉谷四大景区。首站的栾川大峡谷漂流景区,位于栾川县城西南 10 多公里处,是世界地质奇观“栾川大断裂”的核心地段,又是黄河重要支流——伊河的发源地,谷内峰峦耸峙,湖光翠影,绿荫环绕,飞瀑流泉。老总们冒雨体验,置身激流中,玩得很痛快。其作为河南省内的一处新漂流景点,无论是设施、线路、环境,都让人耳目一新,

这是一处值得人们休闲游玩的好去处。栾川大峡谷漂流的乐趣吸引了老总们的目光,而老君山的奇峰、茂林、文化景点的深邃抓住了老总们的神。晚上,幽静的山谷和峰林、潺潺的溪流、动听的鸟鸣、清新爽润的山风、店家闪烁的灯光,让人沉醉。23 日早饭后,老总们开始了老君山之旅,拾级而上,湿漉漉的山林中,奇花异卉散发着幽香。他们迎着朝阳,走在栈道上,薄雾飘绕在他们身边,远处山峰在水乳般的雾岚中时隐时现,甚为壮观。最妙的是峰顶,金色殿堂一座连一座,让人如同进入了天宫般的神奇世界。景室山,因老子李耳归隐修炼于此而得名,是八百里伏牛山的主峰,海拔 2217 米,山势雄伟,群峰竞秀,峰林洞涧,千姿百态,正是古人所赞“天连五岳全雄晋,地接九州巍伏牛”,因此老君山是周口老总们一直公认的休闲避暑的最佳地方之一。

鸡冠洞的熔岩地貌所产生的奇观和清凉的洞府,也是避暑的绝佳去处。其位于栾川县城西 3 公里处和老君山相邻。这座形成于早、中更新纪的洞穴共有大小景点 218 个,其中以“众仙迎

客”、“金龟渡仙翁”、“贵妃出浴”、“玉兔望月”、“海豚戏珠”、“鲤鱼戏水”、“八仙拜寿”、“银龟指路”、“河马窥视”等 88 个景观最为著名。走在幽深清凉的洞内,感受着这些远古时代的大自然造化,十分惬意!

最后一站画眉谷景区玩漂流,也是最让老总们兴奋的。其盘龙谷休闲区、红石峡区、原始森林区三大区域,鸟语花香,瀑潭成串,千年古树、万年林海,绿荫成廊,是八百里伏牛山的精华所在,是周口近郊爬山的好地方。而其碾盘山的回旋漂流,也把老总们的精气神都唤醒。

碾盘山回旋漂流是画眉谷景区打造的河南省第一家回旋漂流项目。其距郑尧高速出口 16 公里,水源为沙河源头之水,清澈见底,水质优良。漂流河段全长 6 公里,落差 209 米,河水湍急,惊险刺激;其设有回旋漂、森林漂和戏水区,漂流时间大约 2 小时。在悠长的河谷中,沿着一个个 S 形弯道,忽而激流勇进,忽而回转悠长,峰回路转,弯弯相连,给人以“山重水复、柳暗花明”的感受。老总们在阵阵“爽”中完成体验。

# 广告