



## A 浮潜三宝,一个不能少

潜水镜、蛙鞋、呼吸管被称为浮潜三宝。更专业且较完整的装备还包括专业潜水衣、手套、防水手表等。要怎么选择最适合自己的装备型号呢?

呼吸管最好买干式,且要有大容积贮水槽的,那样可轻易地排出积水。一般来说,呼吸管咬嘴的设计要符合人体工程学,即是只要轻咬就可以达到稳固的感觉;而咬嘴使用矽胶等材料也会让人感到柔软舒适。不过,即使是干式呼吸管也不会完全不进水,如果听到管里有呼噜声,那就表示进水了,此时应该深吸口气,大力把水吐出去。另外有些设计较好的呼吸管有排水阀和逆止阀,可有效降低海水进入呼吸管的量。

潜水镜,最好亲身试用后再使用。一般来说,选择跟自己面部贴合的潜水镜,有良好密封性的。浮潜时潜水镜进水绝对是扫兴的事,所以佩戴潜水镜时最好深吸气,使之紧紧吸附在脸上,这样能有效防水。浮潜时潜水镜容易出现有雾的情况,那样会妨碍观赏水下世界,所以不妨带一小瓶防雾液。

蛙鞋,千万不能省。一般人可能忽略蛙鞋的重要性,但实际上蛙鞋可提供强大推力,可轻易产生上浮力,尤其是逆流时,蛙鞋的推水能力会为你省很多力气。选蛙鞋,有点像挑鞋子,要选择大小合适的,因为紧了难受,松了会掉。



## B 附加配备保安全

很多人浮潜的时候,以为有浮潜三宝就足够了,其实最好还有一双手套。一是为了在水中方便抓东西;二是在靠近礁石需要扶住或稳定身体的时候,不会被礁石上的锋利物刮伤。

潜水衣,可以有效地防止晒伤皮肤。浮潜持续进行的时间都较长,皮肤长时间暴露在太阳下很容易被晒伤,因此穿一件长至膝盖且包裹手臂的潜水衣能保护皮肤,脖子及其他露出来的部分一定要在下水前半小时提前擦好防晒霜。如果没有潜水衣,在泳衣外罩一件大T恤,同样有效。



## C 下水前要培训

很多人认为,浮潜很简单,会游泳就没必要参加相关培训,这种想法其实非常错误。因为,游泳跟浮潜的呼吸法不同。游泳是水中鼻吸气,出水嘴吸气;浮潜则是全程在水中以呼吸管用嘴吸气与吐气。如果因为本身泳技佳就对浮潜掉以轻心,结果可能会“乐极生悲”。

假如入住的酒店提供浮潜教学课程,一定要听从专业潜水教练的指导。正规的教练,在下水前会详细介绍很多具体情况和注意事项,有助于提高浮潜的安全性。

浮潜前,还要注意海况和海流。通常在海岛度假,海边的救生员都会熟悉附近的海况,那么可以向救生员询问了解涨、退潮时间、适合浮潜的区域、附近海流状况。对于浮潜来说,下水时最好是逆流,回来时变顺流,这样可节省体力,降低因体力不济而造成的危险。在了解海流时,要特别警惕暗流,因为强大的暗流可把潜水者卷进海底。

同时,应注意天气。一般来说,阴天、雨天或风较大的天气时,都会有较强的海浪且气温较低,会影响体能造成身体不适,不适宜浮潜。

最后,要谨记不要单独去海里进行浮潜,一定要结伴而行,因为当发生状况时,可互相照应降低风险。

(黎存根)

**爱上宜昌 马上出发**

宜昌是全国文明城市、中国优秀旅游城市,三峡工程所在地,屈原故里和昭君故乡,史上最干净的爱情故事《山楂树之恋》发生地。

壮美三峡,清江如画;高峡出平湖,深处有人家;屈子问天,昭君浣纱,关公横刀立马;山歌、哭嫁、峡江号子,情动天下……

山水旅行社85666669 金辉旅行社8231399 川汇旅行社8361897  
 康辉旅行社8237399 大地旅行社8212777 中青旅行社8260339  
 新世纪旅行社8226777 悅君旅行社8200800 各大旅行社均可报名

**西陵如画**  
 第一眼没有被惊艳的三峡  
 长江最美最美丽的风景  
 清江画廊  
 三峡  
 老家  
 重庆  
 乐山  
 漂游胜地

**周口山水旅行社**

**“爱上宜昌 诗画三峡”旅游精品线路 每周五发团**

**线路A:**  
 “爱上宜昌”——西陵峡风光区、三峡人家体验风光三日游 560元/人

**线路B:**  
 “爱上宜昌”——西陵峡风光区、车溪绝美体验三日游 588元/人

**线路C:**  
 “爱上宜昌”——西陵峡、三游洞、世外桃源、雅溪全景三日游 598元/人

## 环球恐龙城二日游 清爽刺激“泰狂欢”

冷泉、水世界、爆笑打击秀、中华恐龙园,一次玩个够。

从周口出发前往常州,经过几个小时的车程,便来到了期待已久的常州环球恐龙城。

走进恐龙谷温泉,园内花树密闭、曲径通幽,有清凉舒爽的冷泉池、有可美容的花瓣池,有可养生的松木精油池等30多个特色汤池,让人“泡”不暇接。做个地道的泰式SPA,在泰国香薰中,SPA技师以专业的手法,让身体完全舒展开来,闭目养神,纷繁尽释。

泡完冷泉,一定要到恐龙城大剧场观赏一场由中韩联合打造、国内首创互动式爆笑打击秀《恐龙人》。诙谐搞笑的表演、欢乐无比的互动、震撼人心的中国功夫、动感时尚的舞蹈,在爆笑与感动之间感受到《恐龙人》不同的舞台魅力。

此次环球恐龙城之行的重头戏就是好好玩一玩恐龙园。梦幻芭提雅“泰鼓达人”“泼水狂欢”……仿佛置身于泰国热闹的街头。

国内首台4D过山车、勇闯恐龙山、穿越侏罗纪、迷幻魔窟……使身体的每个细胞都跟着刺激一起尖叫。嘻哈恐龙城内,各种有趣的动物表演、平和有趣的游乐项目深受小朋友的喜爱。鲁布拉巅峰水世界内,极度深渊、大海啸、超级大滑板玩起来清爽刺激。

区别于白天的欢乐时尚,夜间的恐龙园更显妖娆,除了能玩到和白天一样的项目外,刚劲有力的泰拳表演、绚丽奇异的花车巡游、热辣的比基尼秀、半裸型男秀,加上别具异域风情的舞姿,不断撼动着观众身上的每个细胞,绝对让你不虚此行。

(康任)

**今年漂流哪里去? 壶山第一漂最给力!**

壶山第一漂一日游  
 代售壶山第一漂自驾游门票  
 直通车发车地点:每周六周日李古店  
 各市交游服务中心发车

周运集团通顺旅行社 详情地址:五一广场东侧通顺旅行社(进宾馆向南100米路东) 咨询电话:8211896 13673525388

**北方水世界 太行山水魂**  
 国家AAAAA级景区 河南省新锐十大景区

**八里沟**  
 直通车周周发团 代售八里沟自驾游门票

周回康辉旅行社 各大旅行社均可报名

电话:8237399 13527554567  
 地址:七一路粤海美食广场东侧康辉旅行社

世界地质公园 世界生物圈保护区 国家级自然保护区 中国最佳生态旅游观光目的地 全国青少年科技教育基地 国家AAAAA级景区

**宝天曼** BaoTianMan  
 常绿林·森林吸·营养  
 这是一片神秘的原始森林,这是一个绿色的大自然岛屿,这就是内乡宝天曼。在这里,你将可以从繁复的现实生活中抽身,感受到平时匆匆踏上无尽旅途的大自然气息——绿叶上的透明水珠折射出久违的宁静,翠绿的小虫鸣叫出深邃的幽歌……此情此景之下,因往日的忙碌而疲惫下来的心,尽可以完全沉醉其中……

**现清翠秀水 品峰林奇观 带给你清凉一夏**

景区电话:100-600-2558 13462526881 旅行社 8226777 15518080066  
 自驾游路线:周口——宁洛——兰南——沪陕——晁陂下——马山——七里坪——宝天曼

**皇城相府 国家5A级景区**

中国十佳小康村 《康熙王朝》外景拍摄地

皇城相府 生态园郭峪村三日游(每周六发团)  
 售散客百自驾游门票

报名热线:8237399 7896288 13527574567 周口康辉旅行社