



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,蛙鞋的推力能力会为你省很多力气。选蛙鞋,有点挑鞋子,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。游泳是水中鼻喷气,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)

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、梦幻魔窟……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、绚丽奇异的烟花巡游、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)

尧山第一漂

清凉·给力

今年漂流哪里去?

尧山第一漂最给力!

尧山第一漂周口自驾游发团
代售尧山第一漂自驾游门票

直通车发团地点:每周六周日早六点在市区交通路口中心站发车

周运集团通顺旅行社

咨询电话: 8211896 13673523188

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;屈原问天,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8566669 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 悦君旅行社8200800 各大旅行社均可报名

西陵如画

第一没有烦恼的地方

长江三峡最美丽的地方

三游洞、屈原故里、昭君故里、关公故里、山歌、哭嫁、峡江号子

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”——西陵峡风景区、三峡人家绝美风光三日游 560元/人

线路B: “爱上宜昌”——西陵峡风景区、丰溪绝美风光三日游 580元/人

线路C: “爱上宜昌”——西陵峡、三游洞、世外桃源、雅溪金屋三日游 538元/人

北方水世界 太行山水魂

国家AAAA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

周口康辉旅行社 各大旅行社均可报名

电话: 8237399 13527554567

地址: 七一一路粤海美食广场东侧康辉旅行社

宝天曼

BaoTianMan

易游、易游、易游

这是一片神秘的原始森林,这是一个绿色的天然氧吧。这就是内乡宝天曼。在这里,你得以从繁复的现代生活中抽身,感受到平时匆匆略过上元童说的大自然气息——绿叶上的透明水珠折射出久违的宁静,私语的小鸟鸣叫出幽邃的闲适……此情此景之下,因往日的忙碌而疲惫下来的心,终于可以完全沉醉其中……

景区电话: 400-600-2558 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

清凉潭秀水 品峰林奇观

带给你清凉一夏

清凉潭秀水 品峰林奇观 带给你清凉一夏

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)

代售故宫自驾游门票

报名热线: 8237399 7896288 13525774567 周口康辉旅行社