

□晚报记者 范光华 整理

西藏出行全攻略

A:北线(青藏线)

格尔木—纳赤台—西大滩—昆仑山口—五道梁—沱沱河沿—雁石坪—唐古拉山口—安多—那曲—当雄—羊八井—拉萨—日喀则—岗嘎—樟木

驾车难度系数:☆☆☆ 摄影指数:☆☆☆
食宿条件:☆☆

B.中线(分川藏部分、新藏部分)

成都—雅安—泸定—康定—新都桥—雅江—理塘—巴塘—芒康—左贡—邦达—然乌—波密—鲁朗—林芝—工布江达—墨竹工卡—拉萨—江孜—日喀则—拉孜—珠峰—朗强错—萨嘎—促巴—香筑—玛旁雍错—大金—巴尔—狮泉河

川藏部分

成都—雅安—泸定—瘦削定—新都桥—雅江—理塘—巴塘—芒康—左贡—邦达—然乌—波密—鲁朗—林芝—工布江达—墨竹工卡—拉萨

新藏部分

拉萨—江孜—日喀则—拉孜—珠峰—朗强错—萨嘎—促巴—香筑—玛旁雍错—大金—巴尔—狮泉河

C.东北线(川藏北线)

成都—四姑娘山—小金—丹巴—八美—道孚—炉霍—甘孜—德格—昌都—巴青—那曲—拉萨

D.南线(滇藏线)

大理—丽江—香格里拉—德钦—盐井—芒康—八—米林—朗县—泽当—贡嘎—拉萨—江孜—康马—帕里—亚东

E.西北线(新藏线)

叶城—麻扎—三十里营房—红柳滩—界山达阪—多玛—日土—狮泉河—革吉—雄巴—盐湖—勿玛—改则—洞措—尼玛—和平乡—382大桥—班戈—青龙马曲桥—纳木错—当雄—拉萨

玩转户外·线路

漂流全攻略

淇河漂流

距郑州公里数:约400km,车程8小时。这是淇河漂流最大弱项,距郑州太远。

漂流长度:全程16.8km,漂流时间3-4小时。

刺激程度:比较刺激,但由于水量没有保证,如果水小的话,很多时候船容易搁浅;水大的话,翻船的概率比较高!

特色情况:穿军装、戴钢盔,“军事漂流”。这也是淇河最大的卖点。

河道情况:河道较窄,差不多是这几个漂流中最窄的。

船:两人一条船,没有船工。

灌河漂流

灌河最大的优势在于它是河南最早开发的漂流。

距郑州公里数:约350km,车程6小时。

漂流长度:12km,时间2小时左右。

刺激程度:一般。一般不会翻船。

船:4-6人一条船,每船一个船工。

洛河漂流

距郑州公里数:280km,约4个小时车程。不过由于洛河漂流一般和神灵寨一起,先游神灵寨,实际车程为3小时+1小时,不用连续乘车。

漂流长度:36km,漂流时间4-5小时,河南最长的漂流。

刺激程度:全程50多个急流险滩,不过有船工掌舵,一般不会翻船。

河道情况:河道较宽,部分地段比较窄,适合戏水的地方比较多。

船:6人或12人一条船,每船配一名船工。

豫西大峡谷漂流

距郑州公里数:约310km,车程5个半小时。从洛河漂流入口处经过,再向前约1小时车程。

漂流长度:3km,时间30分钟左右!差不多是最差的漂白了。

刺激程度:由于是人工河道,而且河道短,所以很一般。

河道情况:人工河道。

船:2人一船。



本省首趟大连·北戴河旅游专列24日启程

北戴河、棒棰岛、海洋公园 带您进入暑期欢乐海洋

夏季炎炎,酷暑逼人,再加上暑期的到来,拖家带口外出避暑的市民多了起来,北戴河是有名的避暑胜地,那里临海、清凉冰爽,吸引了不少市民。日前,我省已经开通了首趟大连·北戴河避暑旅游专列,7月24日即将启程。

据郑州市豫之旅海外旅行社花园路门市部有关负责人介绍,本趟专列行程包含北戴河、山海关欢乐海洋公园、大连棒棰岛景区等多处精华景点,游客可以享受戴河漂流、飞越戴河、潜水等多种活动的刺激动感;参观国内最大的鲨鱼馆、最大的斑海豹繁殖基地、北方

最大的室内潜水俱乐部和极地馆;亲身体验顶级的海洋嘉年华、激情四射的异域表演、海洋明星的精彩表演、浪漫的夏威夷海滩、海域风情的美食天堂、奇妙绚丽的水上乐园等。

(详情、报名电话请关注C03版) 唐善普 贾晓娜

通通有 关注生活 服务社会

都市健康

商都招商网同步发布 www.zhaoshangcn.com

一次投入 多重回报 效果极佳 七月“送凉爽”优惠风暴: 五折,再刊5送1

广告服务热线: 63399000 67655128

地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室 院海西路80号晚报大厦一楼西大厅

意外怀孕

“60元”轻松解除

优质安全有保障

我院引进超导可视无痛人流新技术,解除意外怀孕,由经验丰富的妇科医师亲自手术,有效避免了子宫穿孔、吸宫不全、漏吸、人流综合征等问题,结合暖宫手段,让术后子宫在短期全面恢复,不影响再孕,让你无痛、快捷、轻松去意外,留住产权。

健康热线:0371-61285333

乘车路线:52,50,88,103,302,101,104,9路公交车到碧沙岗公园北 门下车往东100米路南。地址:郑州市建设东路24号妇科诊疗中心

告别皮癣灰色生活 征寻郑州1000名患者免费试用

为了郑州广大皮癣患者切身 体验蒙药皮康治疗各类顽癣的独特 效果,内蒙古黄河制药有限公司于6月30 日-7月20日,在郑州市亚细亚商场 举行“1000人皮癣病人免费试用,皮 康疗效体验活动”。皮癣患者凭病历 证明及有效证件到指定地点领取。 小面积局部试用,效果好就按疗程 把病彻底治好;效果不好,就不要再用 了,以免浪费您的血汗钱。

老牛癣、顽癣、皮炎、湿疹、瘙痒,天天有惊喜!

涂抹当时(强力止痒): 一股强劲的清凉感直往皮 肤里钻,立刻就痒不痒了。

恢复期(消银祛屑): 鳞屑脱落,红斑明显缩小, 增厚皮肤变薄,色素沉着变 淡,丘疹逐渐消退。

愈合期(无痕换肤):

皮痴全部脱落,长出新鲜的 皮肤;皮炎湿疹痒不痒不痒, 不留疤痕。

巩固期(免疫修复): 表面症状消除后,继续使用 5天至20天,皮肤免疫功能 得以重建,从根本上防止 复发。

以下经销点,买一盒附带试用装一盒,试用后不满意可原价退回

紫荆山医药部/亚细亚医药部7区/中原商贸城一楼医药部/紫荆山易初莲花二 楼康隆大药房(西郊群芳宫东门)/怀仁堂药店(黄河路服装市场旁)/同福堂大 药房(市五院对面,省医保)/东大街药店(市一分院东100米,市医保)上街: 绿岛时尚(雕塑像东50米)荣阳:绿岛时尚(万全路司法局楼下)/巩义:金博药 店(金好来二楼)/新郑:清水大药房(炎黄广场东50米)/新密:上海商场医 药柜、香港大厦医药柜/登封:嵩山广场十全堂/中牟:城西药店(中牟大厦对面)

免费领取地点:亚细亚商场医药部7区 同时推出买三盒送一盒 爱心优惠活动! 电话:0371-66697319

“胰岛保养”受推崇,正衡片口碑不错

“胰岛保养”是近年来提出的一个新概念,长期以来,由于糖尿病患者血糖居高不下,胰岛功能受损,胰岛β细胞分泌胰岛素不足,导致血糖升高,引发一系列并发症,严重影响患者的生活质量。胰岛保养旨在通过科学的方法,保护和修复胰岛功能,延缓病情进展,提高患者的生活质量。

正衡片作为胰岛保养的代表产品,采用天然植物成分,不含任何激素,通过双向调节血糖,改善胰岛功能,对于糖尿病患者具有显著的保健作用。正衡片能够有效降低血糖,改善胰岛β细胞的分泌功能,延缓胰岛β细胞的衰老,从而从根本上解决糖尿病问题。

正衡片 糖尿病人每日的 胰岛活力营养素

神方 乌发丸 治白发有承诺

据权威部门报道,长期染发易导致血液疾病及记忆力减退…… 濟南宏濟堂始創于1807年,与北京同仁堂同属国家重点中药企业百年老字号, 济济堂历时5年成功研发神方乌发丸,具有倍效浓缩、高活性、易吸收的特点, 经国家药监局批准为国药准字药品,本品系纯中药制剂,国内独家由乌发丸 与乌发茶组成,无任何副作用,是目前市场上唯一采用双向、双效、双药治疗 白发的组合产品。乌发丸作用于细胞和血液,滋阴健脑,清血热,把握细胞活性,乌发茶充分 改善毛囊生态环境,加速黑色素分泌,双药协同,使白发转黑更迅速,更有效。服用 一个疗程从发根由白色逐渐转变成黑色,提提香甜,三个疗程一头乌黑亮丽的头发展 开,几年、十几年甚至几十年顽症一次性清除,解决了10-60岁人群白发的难题。

适应症: 气虚血弱、肝肾不足、用脑过度、睡眠不佳、精神过度紧张、压力过大、 营养不良、免疫功能下降而引发的白发及遗传性白发。

特别提醒: 传统单一产品治疗白发时间长,且见效缓慢。使用百年老字号神方乌发丸组合 双效一治白发仅需三个疗程,不论白发多少,多顽固,绝大部分患者均可转 黑。如在10年内复发者凭售后卡可免费治疗。

购买时请认准百年老字号制企业濟南宏濟堂生产的神方乌发丸+神方乌发茶及要售后信普卡 咨询热线:0371-67920029 市内免费送货