



玩转五一 出行便览



坐“子弹头”到开封看风景

“这子弹头大巴看着真气派,我还是第一次乘坐这种新车。”昨日10时许,在郑州德亿汽车站乘坐郑开公交的张娟,正巧赶上首趟开出的子弹头豪华观光大巴,同时投运的还有双层大巴。

昨日上午,郑州交运集团在德亿汽车站新增加12台70座双层豪华观光城际公交车和2台ZK6186子弹头豪华城际公交车。记者在现场看到,双层豪华观光城际公交车车体长12.7米,高4.2米,旅客坐在任意座位上,皆可实现窗外景色尽收眼底。

远远望去,子弹头豪华城际公交车长18米,设置46个座位,全车共有4个车门,配备2个乘务员,最多可承载180人。两类型车将实行滚动发车,旅客如果想体验一把,在德亿站等候20多分钟就可乘车。

晚报记者 王菁/文 周甬/图 线索提供 汪军



昨日,郑开公交首列豪华子弹头大巴车上路。

93路、区域258路五一起调线

因丰庆路与支农路交叉路口进行雨、污水管道改造,从5月1日起,93路、区域258路部分站点临时变走向,请乘坐该线路的市民留意。

调整后的93路从省体育中心发车,上行行驶到天明路东风路口时直行走天明路到农业路接原线。增加天明路东风路站、天明路群英路站、天明路群英西路站、天明路农业路站、农业路丰庆路站,临时取消东风路天明路站、丰庆路东风路站、丰庆路支农路站、省民政学校、丰庆路农业路站。

区域258路从博颂路宋寨发车,上行到天明路群英路口时直走天明路到农业路接原线。增加天明路群英西路站、天明路群英西路站、天明路农业路站、农业路丰庆路站;临时取消群英路天明路站、丰庆路支农路站、省民政学校、丰庆路农业路站。

晚报记者 张华 通讯员 谢艳丽

五一近郊游放心多玩会儿 公交将增加车次延时收车

昨日,记者从公交五公司了解到,五一假期即将来临,该公司针对部分途经郊区景点的线路进行适当调整,在节日期间增加车次,加密发车间隔,延长发车时间,具体如下:

发往黄河游览区的16路公交车,在五一假期期间将会增加10个发车部位,缩短发车间隔,并根据客流情况适当延长收车时间。发往樱桃沟景区的317路公交车,五一期间增加10个发车部位,缩短发车间隔,并根据客流情况适当延长收车时间。发往洞林湖的301路西线公交车,五一期间将会增加发车部

位,缩短发车间隔,并延长末班收车时间到18时30分。

另外,公交七公司从4月30日启动五一假日应急预案,从4月30日起到节日结束,公交七公司除了对途经火车站和商业区客流较大的2路、8路、22路、28路、T4路、61路、78路、91路、93路、128路等20条线路车辆进行加密,增加发车密度,由原来的3至5分钟缩短至2至4分钟。28路线采取末班延时服务,28路末班由原来的21时30分延长到22时。

晚报记者 张华 通讯员 李佳佳 谢艳丽

机票最低三折还有卖

郑州至广州往返820元,三亚往返1120元

昨日来自新郑国际机场消息,4月30日~5月3日主要出行城市机票价格普遍上扬,但还有广州、深圳、三亚等南方沿海城市实行三折的少量低价票。

据悉,南航在郑州至广州、深圳、海口、三亚、北京、长春、大连、南宁、上海、厦门、武夷山等精品航线上推出部分提前购票特价优惠活动。届时郑州至广州单程票价最低达到三折410元往返三折820元,郑州至深圳单程票价最低达到三折420元往返三折840元,郑州至海口单程票价最低达到三折520元往返三折1040元,郑州至三亚单程票价最低达到三折560元往返三折1120元,郑州至厦门单程票价最低达到三折470元往返三折940元,郑州至武夷山单程票价最低达到三折390元往返三折780元,以上航线可随定随售;郑州至北京单程票价最低达到三折270元往返三折540元,需提前3天出票。只要您登录南航的官方网站www.csair.com或致电南航服务热线95539就有可能用上超低价的价格购买到您需要的机票。

晚报记者 王菁 线索提供 杨莺 杨现利



电话订票5张以上送上门

今年五一公路客流主要以省内短途客流为主,客流总量较去年可能有所增加。同汽车中心站相比,东站、西站、南站和北站等周边站郑开、郑新城际公交再次成为客流热点。昨日郑州交运集团发布消息称,今年五一日均投入正班运力近2000部客车,为方便旅客,全省内拨打客服中心96269电话订票市话收费,并实行5张以上九五折优惠,10人优惠10%,市内免费送票服务。城际公交不开订订票,不优惠。

晚报记者 王菁 线索提供 汪军

郊游踏青 预防上火

“吹面不寒杨柳风”,随着春天的脚步日渐临近,盘算着走出喧嚣的都市,去野外晒晒太阳,活动活动慵懒了一个冬季的躯体,感受春的气息。

郊游踏青的确是一个非常好的选择。朝九晚五的日子久了,心也会变得麻木,我们对自然的渴望就变得越迫切。于是总希望离开居住的城市,到别处去,将生活节奏放慢下来,自由、散漫一下。或独自一人,或邀三五知己或全家出动,忘却工作学习的压力和烦恼,把心放远,“听任庭前花开花落,坐看天上云卷云舒”。然而,您在尽情游玩的时候,得当心了:外出旅游的环境变化及旅途的劳顿,一不小心,就会出现“上火”现象。由此引起的身体不适,可能会使我们的计划大煞风景。因此,随身带上几罐王老吉凉茶,是最简单的旅游保健之一。

享受旅游 享受生活
美食、美景、趣闻……一百个人有一百个旅游的原因。但相同的是,我们都热爱生活,懂得生活的美好在于多多地体验,细细地品味。“游览名川大山、享受地方名吃、感受地方文化……”,旅游的魅力还不单单在于此。低头走路时张望头顶的风云流转;攀登台阶时感受陌生人伸手扶助的温暖;到达目的地时与同伴击掌相庆;或仅仅在一个陌生的环境闭目静思;在旅途中相互关怀;在疲惫时相互扶持;在陌生环境中的相互信赖;在口渴时分享一罐王老吉……所述种种,都让旅游者感受到平凡生活里所缺少的震撼。

怕上火 喝王老吉
由于旅游途中频繁地更换地点和改变生活环境,加上爬山涉水,需要消耗大量的精力和体力,全身各系统常常处在紧张和变化之中,即处于“应激状态”。机体一旦进入应激状态,就会破坏体内环境的协调、平衡和稳定,导致不适的症状出现,也即“上火”,表现为满面潮红,全身燥热,心绪不宁,口苦咽燥、食欲下降

降,小便发黄等症状;还有的,嘴唇,口角甚至脸起疹疮,咽喉肿痛等。“上火”并非大病,随着生活和饮食的正常规律会自动缓解,但往往却使我们好不容易谋划的“出游”计划大煞风景。其实,爱好旅游的人士,不论是年轻的“背包族”,还是跟团出游的一家老小,不妨随身带上几罐“王老吉”凉茶,既解渴又能预防上火,真可谓一举两得。当然出门在外还要特别注意食物的卫生,避免暴晒,尽量少吃煎炸、辛辣类食品,健康康、平平安安的旅游才是最惬意最尽兴的。放飞心情,轻松旅游,怕上火就喝王老吉。

- [TIPS]**
旅游途中防“上火”:
1. 出门装备要充足,王老吉随行防上火。
 2. 旅行的路线,乘车坐船的时间,携带的衣物等要有充分准备。这样,遇到任何事情都能从容自如,心境平和。
 3. 起止生活尽量有规律。日程安排最好按事前准备好的作息制度进行,不要随便打乱行程计划。
 4. 注意劳逸结合,保证充足的睡眠时间,以免过度疲劳,抵抗力下降而致病。
 5. 多吃“清火”食物,如新鲜的瓜果蔬菜、水果等。
- 出门旅游: Ready? Go!**
1. 掌握旅游地的概况;
 2. 装备,行囊越少越好,越轻越好,因为每天山中住宿不固定,你得背着包一路玩过来。

近,朝九晚五的上班族们心里又开始骚动起来,代谢平衡。

- 六、常见的旅游皮肤病包括昆虫叮咬、脓疱疹、念珠菌感染等。应注意环境卫生并随身携带外用药膏备用。此外,还应备有晕车、腹泻、感冒、外伤等药物。
- 家庭旅游节俭锦囊:**
(当您家庭旅游时,首先要确定好旅游规模。即根据自己的兴趣、时间、身体状况、经济承受能力及交通、气候等因素,选择旅游地点和路线,制订出一个切实可行的计划。这样才能游得精明。)
- 旅游费用一般分为四部分:路费、住宿费、伙食费和旅游购物费。这里,要考虑到选择有亲戚朋友可以留宿的地点旅游能节省费用的因素,即使住宿,也不要过于追求档次,只要能休息好就行。有些闹市区里藏有一些价格低廉同时卫生清静的小旅馆。这样的住处多毗邻公园,靠近景点,可减少乘车费用同时免去奔波之苦。
- 旅游时应有意识地不要乱买东西。出发时,必备物品如洗漱用具、换洗衣服、药品、季节性用品、雨衣、照相机等都要带上,节省一切不必要的开支。几乎所有的游览景点都通公共汽车,价格便宜,也可以作为一种选择。再一点就是某些景点旅游费用增加趋势越来越明显,对此必须有思想准备。登山,是为了享受征服群山的乐趣,就大可不必再坐缆车了。另外,“识游之人”应避开热线去冷线,绕开铁路走公路,躲开旺季赶淡季。
- 亲子旅游请注意:**
- 一、减少碰触儿童的脸,可减少感染症的发生。儿童身体不适时应及早休息或请医师检查。
 - 二、避免孩子跌倒、肌肉拉伤、扭伤、软组织挫伤、溺水、烧烫伤、误食药物或接触毒物。
 - 三、避免儿童长时间连续步行,宜穿舒适便鞋,每晚按摩小腿以防止腿腹抽筋、脚底起水泡。
 - 四、儿童在五岁之前生理期并不稳定,较无时差适应问题。五岁以上儿童因生理周期已规律化,跨时区时自然产生时差效应。出发前三天应适度调节饮食及活动量,以适应时差。
 - 五、儿童排汗散热机能不如成人,对热或高温耐力差,易生热性疾病和热痉挛、热衰竭和中暑;另外,儿童低温环境下又易失温,汗湿时体温丧失可能增至五倍。应该为儿童备妥宽松的衣服、防护帽、太阳镜等,并注意水分和电解质



怕上火 喝王老吉