

炎炎夏日,最畅快的事就是外出旅游。旅游不仅是去欣赏沿途的风景,更是要收获一份好心情。如何才能有一个精彩的旅途呢?我们需要带着健康一起出发。

# 夏季出游 轻装上阵

## 轻装上阵

一双舒适的鞋子,一身轻便的服饰,一个大小适中的包包,是旅游最基本也是最重要的装备。此外,出游穿衣时应该把握以下几个原则:

**轻便:**穿着过厚的衣服和带过重的东西,易造成负担。身体出汗后,脱了厚厚的外套怕着凉,不脱又受不了。因此,出门旅游应穿轻便、实用的衣物。

**宽松:**有些年轻人喜欢穿紧身的衣裤,追求“曲线美”。从旅游保健的观点来看,紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织,有碍血液循环,也不利于汗液的蒸发,有损健康。

**暖色彩:**衣服的色彩直接影响到人们的姿态、情绪和旅游气氛等。对于服装的色彩,各人有各人的习惯和爱好,但出门旅游最好穿暖色的衣服。

## 防传染病

“出行传染病”,是指各旅游地区或旅游经由地和目的地常流行的传染病,这些传染病不注意时很容易传染给游客。

旅游前应对传染病的流行发病区域有一定的了解,在到这些地区旅游时,首先是要注意清洁卫生,一定要有良好的卫生习惯,饭前便后一定要洗手,这种良好习惯可将大部分传染病挡于人体之外;也不要随便在街市上吃小贩的不洁小吃,特别是不要贪图吃鲜去吃那些半生不熟的风味小吃。另一方面,在外旅游带上防蚊油,做好防蚊、防蝇的工作。

## 注意饮食

节制食欲是人们旅游时不可忘记的。特别是要注意饮食卫生。一是不吃带皮的生果、生菜和存放一天以上的熟食;二是不喝生水 and 来历不明的饮料;三是每餐不宜吃得过饱。

## 备上药箱

旅游药箱应以简单、必须为原则,以备旅途中随时应用。如有心脏病、胃肠、呼吸系统及其他慢性病的人,在出门前要带足自己常用的药品按时服用,不得擅自停药;冠心病患者除带常用药物外,还应带上急救用药,做到有备无患。

## 注意防晒

外出旅游的人们有必要做一些防晒工作。出游时应当随身携带防紫外线的太阳镜、阔边帽、遮阳伞以及防晒油。每次出门前的20分钟,应细心地涂抹一番防晒用品,裸露的双手、脚踝及颈后等部位最好也不要忽略,否则身上的肌肤就会黑白不匀了。高峰



## 千岛湖:随心所欲玩皮划艇

2012年的夏天,在千岛湖573平方公里的水面上,玩水项目繁多,可以潜水、可以漂流、可以泼水、可以游泳、可以运动。还首次开发了皮划艇项目。在千岛湖一家山清水秀的清水湾,成立了皮划艇水域,可以驾驶皮划艇划行到任何想去的位置,带你看到平时在陆地上看不到的奇特风景。如岛屿、岩洞、水鸟、飞鱼,奇特的植物。在宽阔的水面上,一切都是清新自然的。

千岛湖皮划艇俱乐部有激流皮划艇、激流障碍回旋、激流马拉松、激流漂流、皮艇球项目等活动。皮划艇绝非年轻人的专利,8岁到80岁都可以轻松上手,只要你常怀年轻的心。如果你早已厌倦喧嚣的人群和车流,如果你向往湖光山色的自在与碧海蓝天的开阔,那么就一起到千岛湖航行吧!

刘娜

## 重渡沟:来亲水乐园狂欢

虽说才晚上8点钟,但重渡沟风景区亲水乐园已经沸腾了。翘首四望,亲水乐园文化广场上已坐满赏舞听歌的老老少少,文化广场上的圆桌旁挤满了纳凉品竹、饮酒聊天的男男女女,哗哗流淌的溪水边,叮咚如歌的泉池旁也排满了嬉水逗乐的童男少女。谈笑声、嬉闹声、划拳声、碰杯声、流水声、风吹竹摇声,还有照相机快门的“咔嚓”声,仿佛一首音符不齐的交响曲,置身其中、心神凉爽、无限惬意……“金星啤酒杯”重渡沟第二届山水狂欢节暨第四届音乐啤酒狂欢节盛大开幕。

不曾相识的游客争相登台,放声高歌、举杯狂欢、不曾相识的男女牵手起舞,投以深情。也许这就是重渡沟风景区热热闹闹的原因所在,更是重渡沟山水狂欢节的魅力吧!

郭永军

### 联合倡议

河南省旅游局  
郑州市旅游局  
凤凰都市传媒  
107.9故事频率

联盟热线:96678

## 旅游机构诚信联盟 护航您的出游

诚邀更多联盟成员,一起为出游者打造安心、放心、舒心的出游环境

联盟机构

