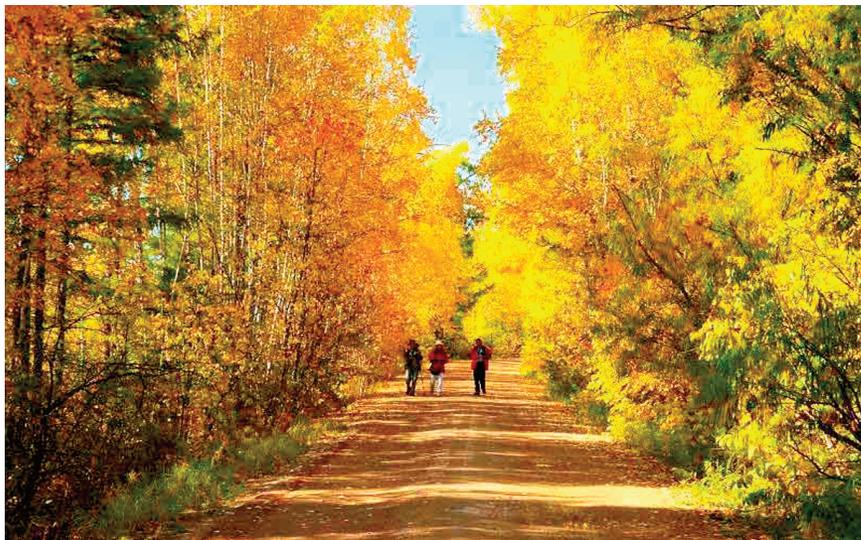


TOP 旅游 | 提醒

秋季出游,除了认真选择旅行社、购买意外保险之外
四项“注意”不可忽视

看着灿烂的秋天,感慨秋天的美丽,几乎每一个在办公室憋闷的人,都跃跃欲试地想出去登高、远望。这是一个收获的季节,收获着丰收的果实,也收获着一年来得好心情。秋高气爽、空气清新、景色宜人。无论你是到满目金黄的银杏树下,淋浴金风雨露,还是登高感受令人沉醉的色彩斑斓的深重秋色,都可以让你逃离熙攘的人群,只为那天高云淡,红叶斑斓。那么秋季出游,除了认真选择旅行社、购买意外保险之外,还应注意什么呢? 郑州晚报记者 慎重



注意量力而行

我们不是专业的登山运动员,我们也不是那些非要不停挑战自己的驴族,即便秋天出去登高爬山,也是为的怡然自得。尤其是中老年人,登山更是急不得的,要量力而行,有紧有弛,搭伴在轻松的心态下登山。据一位专业驴友“灿烂瞬间”介绍,出门爬山,不要介意别人怎么看你,很多时候,一根拐杖能解决你很多困难。走山路时一根拐杖会在关键时刻助你一臂之力。“爬山体力消耗很大,这使人更容易感到饥饿、体乏,因此上山要带上含有足够热

量的零食,如巧克力、大饼、鸡蛋、去皮的花生都可以帮助补充体力。”另外,“灿烂瞬间”还介绍说,水不需要带太多,够解渴又不构成旅途累赘最好。

秋季是登山、赏红叶的好时节,在欣赏美景时一定要注意安全。在自然风景区旅游,尽量不要独自去人迹罕至或未开发的地区,以防迷路、酿成事故。需爬山越岭时,不要穿皮鞋、高跟鞋,以免扭伤或跌伤。此外,对于那些“不可及”的风光、不要攀登山石、树木、房屋或涉水。

注意气象因素

进入秋季,天气渐凉,一些游客选择南方环境舒适的景区旅游。但是很多人尤其是老年人,应该注意在不同的气象条件下,可能出现的“气象过敏”情况。比如从深秋的地区一下子飞到永远是夏天的东南亚国家,当你穿着秋装下了飞机一下进入30多摄氏度的夏天时,一些人会显得不适应,甚至有的会出现头痛、恶心、心情烦躁,个别的人还可出现腹泻、发热、关节痛等。据了

解,体质相对较弱的群体,大约有50%以上的人会患气象过敏。

因此,秋季出行,尤其是长线出游,一定要关注目的地的气候状况,注意根据天气变化合理增减衣物,以防气候的骤然变化诱发疾病。对于上了年纪的老年人,最好不要到极端气候地区旅游。比如患有心血管、高血压的人去西藏就要注意。那些较严重的风湿病患者也不要到森林中去旅游,以防加重病情。

注意自我保健

很多人出游,最大的乐趣就是尝遍当地美食,但是很多人受不了美食的诱惑,暴饮暴食导致急性肠胃炎、胰腺炎。中原国旅的台湾线路领队小吴告诉记者,对于我们生活在内地的人来说,到了海边一定要注意,海鲜不可吃得太多太快。很多郑州人到了台湾,一下子被当地夜市中的各种美食所吸引,水果也是毫无节制。这样很容易出问题。出门在外,最怕机型肠胃炎、疟疾之类的疾病。耽误行程个人受罪且不说,还一下子扰乱了自己出门的好心情。小吴说她每次到台湾,都喜欢吃些当地的水果,不过都是尝一尝,绝不多吃,因为生冷蔬菜瓜果一次吃得太多很容易生病。小吴还提醒道,随身必备的外伤药,如:创可贴、碘酒、药用酒精棉球等。还可备一条丝巾,既可防风又可在必要时做绷带使用。

小吴特别提醒,衣着方面要保暖和轻便为原则,一些女同胞出行居然穿着高跟鞋,自己受罪还容易引起脚踝受伤。而穿着过厚的衣服和带过重的东西,易造成负担。身着紧身衣裤走路多了,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,不利于汗液蒸发,不利于健康。

注意野外病菌侵犯

很多驴族,喜欢和朋友一起到山里或者海边去野营,那种感觉的确是格外惬意,但是却要谨防野外病菌的“侵犯”。

经常组织驴友外出的“驴头”“大道至简”说,郊区、野外是鼠类、螨类的栖息地,而鼠类和螨类是疾病如“出血热”病的传染源媒介。因此,如果想在秋季野炊或野营时,必须要对活动地点的环境和疫病史做一些了解。另外,在野营时,一定要尽可能住在帐篷,不要打地铺,或至少让铺面高于地面1米,不靠墙。为防止鼠类污染食品和餐具,对于剩饭菜,旅游者必须加热或蒸煮后食用,一旦有皮肤外伤,应及时涂抹碘酒等做消毒处理。

“大道至简”提醒道,无论同行者有多少人,自己都要把东西带全,不要指望同伴,因为意外状况谁也说不清楚会和谁在一起。比如小型指南针,小刀,手电筒等。外套是必须要备的,因为选择登山等活动的运动量比较大,山顶和山底的一般会有温差,而且山顶的风大,气温变化也大,带件外套防止着凉。此外,秋日活动一般运动量比较大而且多在野外,备些吃的有备无患。

恐龙园黄金周
迎来“大丰收”

今年十一黄金周,到恐龙园旅游的游客大幅度增长,游客消费水平明显增加。据统计,今年十一黄金周,景区接待游客为12.25万人次,较去年十一黄金周同期相比,旅游接待总人数增长48.3%。

今年黄金周期间,到恐龙园的自驾游客人明显增多,以家庭、亲朋好友、车友俱乐部等为旅游主体的自驾自助游客增势迅猛,自驾车游成了景区旅游的一道亮丽风景线。自10月1日起,景区一大早就呈现出一片兴旺景象,自驾游比重明显增加,本地及外地自驾车游客开始大量进入各景区,部分停车场曾一度吃紧,自驾游游客除了省内周边城市的以外,不少是来自山西、陕西、湖北、河北、安徽、上海、江苏等地。

恐龙园景区高度重视十一黄金周假日旅游工作,对全区十一黄金周假日旅游工作作了具体安排和部署。几年黄金周期间天气晴好,景区全员牢固树立没有安全就没有旅游、没有安全就没有效益、没有安全就没有幸福的意识,坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的工作方针,结合景区实际,加强部门协同,重点对龙湖、遗址展馆、游客之家、食品卫生、消防安全、交通道路和服务设施等进行了全面认真的安全大检查,彻底排除安全隐患。在节日客流高峰时段,由责任人深入主要区域进行巡回检查,随时了解和掌握游客接待和安全运行情况,确保了双节期间无安全事故的发生。

郑州晚报记者 慎重

翰园景区推出
“第三届中国开封菊花插花花艺展”

秋天赏菊是我国重要的赏花传统。菊花不但以其丰富的花形、花色成为秋季花魁,更以其凌寒而开,迎风而盛的品性为我国人民所推崇,敬为花中君子,因此赏菊不能止于外在的形式美,更有着内在的精神美。以菊花插花最能展现菊之风姿劲骨,最能令人欣赏到菊花多层面的审美特征。

插花艺术在我国有着悠久的历史,至今已近3000年。从先秦时期的采花祭祀,赠花定情,戴花饰体,经东汉时期的佛前供花,唐宋时期的插花展览,明清时期的厅堂插花,直至今日各种各样的插花应用,插花艺术已成为百姓

生活的一部分,是我国人民喜闻乐见的一种赏花形式。

中国翰园景区在本届菊花文化节期间隆重推出“第三届中国开封菊花插花花艺展”,以“菊花走进生活”为主题,倡导:菊花走进生活,百姓生活更美好。本届菊花插花共分为五个展厅:《儿童乐园插花》、《传统式插花》、《蔬果插花》、《壁挂插花》、《现代花艺插花》。特邀中国插花协会王连英等专家到中国翰园创作作品。以菊为主,其他植物为辅,展示出菊花的独有姿态,今年将在去年的基础上表现内容更丰富,届时将为游客展示视觉上的饕餮盛宴。 郑州晚报记者 慎重