



驴友进行时

# 走,咱爬山去

## ——驴友登南山小记

专刊记者 夏超 实习生 牟心朋



3月5日清晨,红日初升,还未温暖寒冷的空气,《齐鲁晚报》的驴友们便早早地聚集在了南山公园的门口,来参加由《齐鲁晚报》组织的爬山活动。

约定的时间还未到,二十几位驴友便三三两两的聚集起来,彼此问好,场面逐渐热闹。一位驴友告诉记者:“春天是爬山的好季节,尤其像今天这个天气,来爬山,那是再好不过了。”另一位驴友趁着空

档还对记者进行了一次爬山知识的普及教育,告诉记者爬山的种种好处:“爬山首先能够锻炼脚力,锻炼心肺功能,激发人的智慧,再者呢,还可以磨砺人的意志,所以说爬山的好处很多。”并劝记者以后也要多多爬山!

7时30分,《齐鲁晚报》驴友会的二十几位驴友们早已按捺不住,纷纷朝着南山山顶攀爬而去。此时微风渐起,吹

动山间还未抽出绿芽的树枝簌簌作响。几只鸟儿偶尔在林间穿梭,又带着鸟鸣消失在交错的树枝间。二十几位驴友的身影也散落在蜿蜒的山路上,有的停下,望着山坡上那密密的树枝和山下高矮错落的楼房,对着旁边的驴友指点一二,有的坐在山路旁边的石凳上,猛吸几口林间的空气,歇上几分钟,又再次起身,朝着山顶进发。这时,南山公园里那条365级,近千米长的历史台阶在二十几位驴友的眼中也早已不算什么了。

二十分钟之后,驴友们便陆陆续续的到达山腰,记者发现在队伍的后面还有几位小朋友,一问之下才知道,这几位小朋友都是跟着自己的爸爸妈妈来的。原来这几位小朋友的爸爸妈妈都是《齐鲁晚报》驴友团的资深驴友,趁着这次活动,顺便把自己的孩子带来爬爬山,活动活动。一位家长告诉记者:“一到星期六孩子放假在家就没什么事了,

除了看电视就是上网,这次把他带来就是让他锻炼锻炼身体,老在家呆着不好。”另一位家长对记者说,平时他们忙工作,基本上和孩子交流很少,就算是周末,和孩子说话得机会也不多,这次爬山给了他们一个机会,可以一边爬一边和孩子交流,增进了彼此之间沟通。看来记者还要给爬山的好处中加上一条:增进父母与孩子之间的感情交流。

经过近一个小时的努力,包括几位小驴友在内的二十多位驴友全部登上了南山山顶,365级的历史台阶也被驴友们丢在了身后,兴致不减的几位驴友还在山顶放声大喊,引得众人哈哈大笑。

在此,记者提醒各位驴友,冬天走远,春季来临,随着温度的回暖,人们的户外活动越来越多,登山运动既可以锻炼自己的心肺能力,又可以陶冶性情,增进与大自然的联系,不失为春季锻炼身体的首选户外运动。

### 春季“野味”正当时

专刊记者 夏超 实习生 曹晓燕

每年的三四月,是盛产野菜的季节。天气回暖,非常适合户外踏青,很多市民都愿意出去踏青,呼吸一下新鲜空气,捎带着挖点野菜,享受点“野味”。近几年,野菜也越来越受人追捧,很多市民都认为野菜是天然的绿色食品。可野味虽美,也不可不择而食之。

春天的野菜中含有大量提高人体免疫力的生物活性成分,对改善心血管功能,消除体内自由基,增强人体的抗氧化,都有着积极的作用。外加上冬季气温低,无虫害,农药干扰少,食用起来安全性好、药用价值高,对人体健康尤为有益。

### 常见野菜推荐:

**荠菜:**俗话说,“到了三月三,荠菜当灵丹”。荠菜是一种人们喜爱的可食用野菜,遍布全世界。味清香鲜美,可作为菜馅或作豆腐羹、炒肉丝、烧汤。长期食用荠菜有和脾、利水、止血、明目的功效。

**苦菜:**早春采收,洗净,鲜用做汤或晒干泡茶喝。具有清热解暑的功效。从中医上说是具有清火、解毒、凉血的作用,但是多食伤害脾胃,影响代谢,建议苦菜生吃为佳。

**马齿苋:**又名长命菜、瓜子菜、五行草,茎和叶都是肉质,多汁,而且叶比较小,呈倒卵形状,厚而且柔软。因为其营养价值和药用价值都较高,爱长痤疮的人适宜多吃。

### 采摘野菜要注意:

野菜也并非完全绿色,采野菜要选对地方。由于机动车尾气和水体的污染,城市道路旁、河岸边的野菜不要随意采挖,最好是选择田野、山中生长的没有被污染的野菜。

### 驴友招募令

想和我们一起踏青挖野菜吗?想和我们一起挖野菜,品尝春的味道吗?如果您有这个意向,那就赶紧加入我们吧!QQ群:18532525

### 3·15维权投诉台

## 旅游出行警惕陷阱

又到三月,“3·15”让所有出游者维权意识大增,面对“唯利是图”的导游,如何见招拆招?遭遇形形色色的旅游陷阱,该如何保护自己的荷包?业内人士表示:警惕旅游陷阱,明确责权是关键。

**一、吃饭陷阱。**如旅行社承诺“八菜一汤”,但八菜究竟有几荤几素、分量是多少、在何种档次的餐馆吃等,导游都有“操作空间”。

**应对:**参团时,与旅行社签订详细合同,遇到服务缩水,可向导游反映,还可用手机拍下照片,回家后再向旅行社索赔。

**二、住宿陷阱。**旅行社往

往承诺“三星”,但具体是国际品牌的“三星”,还是国内品牌的“三星”;是挂牌三星,还是准三星却很模糊。

**应对:**最好把某天入住哪家宾馆写入合同,并对宾馆的位置、房间面积等一一列明。

**三、通行陷阱。**交通工具有多种,以机票为例,是否包含机场建设费、燃油附加费,境外游是否包含有税等。

**应对:**签合同同时约定详细的路线、哪种车型等。

**四、游览陷阱。**旅游中很多景点只是进行“车观”,不让游客停留下来仔细游览,或导游擅自增减自费项目等。

**应对:**消费者要将每一天

游览的行程安排、景点停留的时间、自费项目等详细与旅行社沟通后明确写在旅游合同中。如遇“景点缩水”,可向有关部门投诉。

**五、购物陷阱。**有的导游往往“运送”游客到购物点,特别是一些“低价团”,强制游客购物。

**应对:**游客可向组团社或当地旅游主管部门投诉。游客要搜集和保留好证据,回家后找团团的旅行社算“总账”。

**六、娱乐陷阱。**游客游览时,可能会遇到景区的演出,或去酒吧等消费,旅行社会增收“服务费”。

**应对:**签合同同时与旅行社约定好服务费收取标准等。

### 特别提醒:

### 谨防“低价团”陷阱

看旅游线路不能只看价格,同一条线路,内容不同,标准不同,价格有很大差异。游客在选择旅行社报名时,如何防范低价陷阱?一定要认真分析广告价格所包含的服务项目和标准,如景点多少、是否含餐、是否仅含交通等。不要相信报价低而又不做备注说明的旅行社。讲诚信的旅行社一般在广告报出的价格后作出备注,如含餐、不含门票,仅含交通等。

律师认为,从法律角度讲,避免旅游纠纷最有效的办法是,在签合同同时,双方要明确自己的权利义务,越详细越好,之后大家按合同办事,违约也方便追责。

投诉热线:0535-6630821

## 金牛岭纯正生态园“优惠”体验活动敬告



### 金牛岭年卡健康时尚 吃一年想一年

- 孝敬父母 送金牛岭年卡
- 馈赠亲朋 送金牛岭年卡
- 商业合作 送金牛岭年卡
- 企业礼品 送金牛岭年卡

金牛岭年卡产品全部为原生态农副产品,主要包括纯正跑山鸡蛋、纯正跑山鸡、石磨面粉、无化肥农药的应季水果、二果、蔬菜、瓜果等,产品绿色健康,家庭必备。

### 金牛岭代理点

序号	所在区域	联系人	联系方式	代理点地址
1	芝罘	道王商贾	6272349 13505350619	芝罘区华山路王商贾(振华国际北口对面)
2	芝罘	黛刺养生馆	6232377 13053501299	芝罘区华茂街49号洲中大厦507
3	芝罘	MINDY外贸	13792503993	芝罘区建昌南街11号(夜市北)
4	芝罘	烟台福源达贸易有限公司	6040667 13963897717	芝罘区西南河湾45号302室
5	芝罘	黑猪肉专卖店	6622199 13370930199	芝罘区青岛山北湾1号(三马湾东)
6	莱山	逸山鸡专卖店	6190187 15954991527	莱山区洲大市彩南门逸山鸡专卖店
7	莱山	好妈咪时尚孕婴	18954560121 15898965957	莱山区迎春大街292号好妈咪时尚孕婴
8	开发区	台名烟酒行	6100288 13792567333	开发区泰山湾1号台名烟酒行(德泰东口对面)
9	福山区	冠军宝宝	13053575086 15725540488	福山区裕发路冠军宝宝(天福中医院对面)
10	牟平区	爱婴房婴幼儿用品店	15106529890	牟平区北平路100米爱婴房婴幼儿用品店

### 金牛岭纯正跑山鸡蛋 “半价”体验活动

为了回馈消费者,让更多的消费者了解金牛岭纯正跑山鸡蛋的品质,进一步提升金牛岭品牌的形象,金牛岭庄户城推出大型超低价(半价)体验活动,有关事项如下:

- 1.活动时间:2011年3月7日—13日
- 2.体验价格:55元/箱(60枚装,约7.5—7.8斤),原零售价120元/箱,会员价100元/箱
- 3.活动的有关规定:五区共设10个代理点,每个点限量50箱,每个消费者凭身份证购买一箱,规定的数量售完或时间到期活动即告结束并立即恢复原价。





