驴友支招>>

户外游玩如何节省体力

减少坐下休息的次数

很多驴友在上坡的时候，一感到疲劳，就忙不跌地一屁股坐下。想走的时候，本来就十分疲劳的双腿，还要消耗很多能量来把整个身体和背包支撑起来。其实，休息的办法有多种，没有必要全身坐下：

一是选择树干斜靠一下，减轻双腿承负，缓解压力。

二是选择较高的地方坐下，最好坐在与臀部高度差较小的斜坡、石块上来休息，起身走的时候不用耗费很多体力来抬起全身。

三是小步，略拖着脚走。小步可节省部分体力，而上山的时候，不把脚抬很高，略微有点拖地，只要不影响行走和安全就行，这样可以节省体力，这些小地方都留心一下，养成习惯，就能节省很多体力。

采取正确深呼吸的方法

很多驴友在上坡的时候呼吸短促浅粗，没有规律，这样会越来越疲劳。上山的时候，要保持步履和呼吸适当的节奏，有意地去控制达到习惯的状态。负重陡坡尽量一步一呼一步一吸，疲劳的时候加深呼吸，有意略微减缓节奏，使体能随呼吸分布均匀。急促的呼吸是对肺肌运动的浪费。同样的运动量却不能吸收足够的氧气，这是驴友应该注意的。

好的步履和呼吸节奏，可以坚持数小时徒步而不用停下休息，并且不感到疲劳。

上山时尽量把重心降低

从物理学角度很好理解，重心低，不仅步子稳，也会节省体力。比如个子小的人，就比个子高的人登山节省体力。上身略微前倾到一个适合的角度，让重力帮助你登山。如果是陡坡，最好手脚并用，这样会非常轻松，前面的斜坡刚好弥补手臂的长度，这是非常节省体能的方法之一。有装备的可使用手杖来达到这一效果。

刘海英

希望国旅
公司网址：www.wfxwlxs.com / 许可证号：L-SD-07032
四星级消费者满意单位 /旅游行业文明单位
最具诚信旅行社 / 山东省AAA级旅行社
招远皮革城休闲购物一日游
3月4、10、11日
代售：观塘、智胜、海泉湾温泉门票、办理旅游护照
希望国旅交流群 91011463
地址：胜利街店：新华路与胜利街路口东南角 8868139 8868119
总部：东风街与潍州路口东50米路南 8291118 8218371
昌邑营业部热线：7220877/2172992
昌乐营业部热线：18866642422/6257996
票务中心：售飞机票/火车票/轮船/汽车票
8278502 8237899 8236623
我公司的票务中心现在是市内唯一一家，
可同时联网销售——航空、铁路、客运、船票！
另备更多优秀旅游路线,欢迎电话垂询！

本社友情推荐特价专线
庆“三八”让您体验“泉心泉意泉世界的温暖”推出“1+1”
发团日期：3月10、11日
临沂智圣/观塘温泉休闲养生1日游 170元/人
第二位可享半价优惠85元

北京专栏一花汽车价，享飞机行
北京精彩四日游 790元起 （单汽单飞、单动单飞、双飞）
发团日期：3.15、18、24、27日
北京豪华纯玩单动单飞/双飞5日游 1080元起/1150起 天天发团

全省老龄办联合大行动——“夕阳红爸妈”专线
贵阳黄果树/昆明大理丽江/版纳/腾冲专列11日游 3月15日 2480元起
香港/澳门/珠海/九江/婺源专列9日游 3月27日 1780元起
香港澳门广州深圳珠海空调双卧6日游 3月9/16/23/30 1680元
香港、澳门、桂林、漓江、阳朔旅游专列11日游 3月2/26日 1880元起
郑州、韶山、昆明、大理、丽江、(西双版纳)贵阳旅游专列12日游 3月13日 2780元起
敬老团韩国全景旅游6日 3月25日 2880元

恭祝山东首发青岛直飞欧洲盛大开航特价回馈
德国8日游 9999元 3月27日
法意瑞3国10日游 10999元 3月29日

国内天天游 以下为时价，具体以出发时间为准
华五+乌镇 禾园 单飞5日游 1550元
庐山婺源景德镇双卧5日游 1780元
港澳广深珠深度双飞7日游 2880元 每周四
港澳+海南深度双飞9日游 3680元 每周二
港澳+桂林深度双飞8日游 3680元 每周三
桂林漓江阳朔冠岩双飞纯玩5日游 2680元
海南精品双飞5日游 1980元
昆明、大理、丽江双飞6日游 1360元
厦门土楼武夷山双飞5日游 2350元

精彩境外游 以下线路均可济南/青岛起止
香港澳门品质双飞5日游 1880元起
日本全景6日 4580元 3月7/13日
韩国首尔双船五天 1380元起 每周一
釜山、庆州、水原、首尔双飞5日游 2180元 3月19日20日23日
济州岛休闲双飞5日游 2780元 3月21日
经典泰新马10-12日游 5080元起 3月11、13、14、16日
澳大利亚新西兰12日游 11800元起 3月20，23日

浪漫海岛游 2人也成行
恋恋普吉岛6日游 5180元起 3.23日 青岛起止
巴厘岛经典6日游 5980元起 青岛起止
爱在长滩岛6天 4380元起

以上境外线路由招商国旅潍坊分社推出，最终解释权归我社所有。

为了你，这温泉流淌了千年
国家AAAA级旅游景区
如花三月丽人节 春暖花开泡温泉
Happy Women's Day
• 获得县级以上劳动模范、“三八红旗手”的女士“三八”节当日免费泡温泉（凭有效证件）
• 3月8日生日的女士“三八”节当日免费泡温泉（凭身份证）
• 3月5日至9日女士泡温泉享受 98元/位
• 特别推荐：丽人养颜汤
• 团队预订更享特大优惠·····
★ 最终解释权归观唐温泉所有
牛奶浴 红酒浴 温泉SPA
山东.临沂.汤头 www.sdgtwq.com 0539-8018888 潍坊报名热线：0536-8868129 各大旅行社均可报名

青岛铁路国旅潍坊分社
一切为了游客
L-SD-GJ00035 许可证号：
国家旅游局特许出境组团社 山东省首批AAAA级旅行社
山东省诚信旅行社 青岛市首批最佳诚信旅行社
青岛市首批十佳服务名牌 青岛市服务百佳企业
荣登2008年度最受欢迎高端品牌金榜http://www.qdtielv.cn
专列
3月15日贵州黄果树 昆明 大理 丽江玉龙雪山 西双版纳旅游专列十一日……2480元起
3月27日中国香港 澳门 珠海 景德镇 婺源旅游专列九日……1780元起
4月9号中国台湾 厦门武夷山 金门 澎湖旅游专列十二日……4480元起

出境游
中国香港澳门双卧七日游……3月5/12日……1880元（全包价）
恋恋普吉岛四日游……3月15/27日……5380元起
经典巴厘岛四晚六日……2人成行天天发团……5980元起
日本全景超值六日游……3月7/18/25日……3880元起
韩国首尔济州岛双船双飞五日……3月2/9/16/23日……2380元
韩国双船五日游……3月7/14/21/28日……1480元
新马泰十日游……3月2/9/15/16/22/30日……5380元
迪拜四晚六日游……每周二……7580元
意大利、法国、瑞士三国十日游……3月12/16/18/24日……11200元起
美国、加拿大、夏威夷十日游……3月23/27日4月10日……21000元

国内游
海南、三亚岛中岛双飞五日游……1850元起
云南、大理、丽江双飞六日游/西双版纳四飞八日游……1280元起/2750元起
桂林大漓江、阳朔.古东森林瀑布群、银子岩、荔江湾双飞五日游……2690元起
福州、武夷山天游峰、厦门鼓浪屿双飞五日游……2350元起
南京、无锡、苏州、杭州、上海、水乡乌镇双飞五日……1150元起
湖南、长沙、韶山、张家界、凤凰古城双飞六日游……2200元起
北京、故宫、长城、天坛、颐和园双动四日游……960元起
桂林漓江、阳朔、象鼻山、王城独秀峰、古东瀑布火车纯玩双卧七日游……1830元/人
越南下龙湾、河内、南宁德天火车双卧十日游……2680元/人
山西五台山、平遥古城、乔家大院、云冈石窟、悬空寺双卧六日……1720元

我公司专业代理各国签证,专业美国、澳洲、日韩商务、个人探签证。另有出境、国内多条特色线路欢迎来电垂询！
旅游专线：2903370 2903371 2903372 地址：潍坊市潍城区向阳路4800号（向阳路与人民街交叉路口）