

# 做好旅游规划 享受快乐假期

本报记者 张永斌

“五一”假期，你是不是想带着孩子去游乐场，或是全家人一起爬山踏青，或是三五个朋友一起去泡泡温泉放松一下平日紧张的神经。如何在3天的假期里玩得尽兴，过得舒适？只有提前做好规划，做到游玩不出事，过后无不适。下面小编为您说说几点外出游玩注意事项，假期结束就能很好地投入到学习和工作当中。

▶全家出游，其乐融融。  
本报见习记者 李东沅 摄



携带药品及安全用具。安全是外出时首先要注意的问题。在山道上发生拥堵时，身体尽量贴靠山侧；一旦处于人数过于集中的环境中，尽量选择上风口站立。在旅游用品中携带刀子、绳子、止血带和急救药品，可以使你心里塌实，即使真的出现事故，这些用具也不会使你手忙脚乱。

自带消毒用品和毛巾。“五一”外出旅游，一些餐桌上的碗筷总让

人有些不安。特别是旅游高峰，客流量大的餐馆，即使备有消毒柜等设备，但由于客流周转快，也难以保证对餐具进行有效消毒。因此，出行时最好随身携带消毒液、消毒纸巾等消毒用品。住旅馆时，最好自带毛巾并尽量避免使用旅馆浴缸，以免惹病上身。

面对美食要有节制。旅途中品尝各地名吃和特色佳肴，但不能随心所欲，不管卫生不卫生，就去吃

一些地摊的食品，或者特色小吃一次吃个痛快，这样对胃肠有很大刺激，有可能发生急性胃肠病。应少吃生、冷、油、腻，以免发生肠道传染病。口渴时尽量饮茶或喝矿泉水，多吃水果，就餐时不饮或少饮酒，以免发生意外。

自驾游不可长时间开车。若选择自驾游，可在出行前进行一次身体检查。如果没有条件做健康检查，起码也要对自己的身体状况心中

中有数。否则，一旦病倒在外，缺医少药，人地两疏，很容易贻误病情。每次驾车时间不宜超过2小时，每天驾车不能超过8小时，中间可以小睡一会儿或下车活动，呼吸新鲜空气，并用热水洗脸。出游最好结伴而行，交替开车以保证旺盛的精力。车窗要适度打开，通风换气，或者打开车厢内外空气交换开关，让车厢内保持空气新鲜，才能保证乘车人的身体健康。



PEUGEOT  
MOTION & EMOTION

## 价格触底 绝对超值

### 东风标致

活动时间:4月29日14:00



全新408

207

标致207 (10台)、408 (3台) 限时抢车惠 团聚 13台

日照东星汽车销售服务有限公司 电话: 2198111 地址: 奎山汽车城204国道西