

夏季旅途中喝水有技巧,勿暴饮冷饮以免“炸肺”

出游最好喝约10℃的淡盐水

天气炎热,人们在夏季旅游出行时要掌握好喝水的技巧。

要喝适量的淡盐水

在旅途中喝一些淡盐水,可以补充由于人体大量排出的汗液带走的无机盐。最方便的办法是,在500毫升饮用水里加上1克盐,并适时饮用。这样既可补充肌体需要,同时也可防电解质紊乱。

喝水要次多量少

不少人在生活中习惯以口渴

与否来决定是否需要喝水,其实这不是科学的。因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。旅途中,口渴不能一次猛喝,应分多次喝,且饮用量少,以利于人体吸收。合理的方式是,喝水每次以100毫升至150毫升为宜,间隔时间为半个小时。

不喝温度过低的水

尽量避免喝下温度过低的水,不要贪图一时痛快,暴饮冷饮。夏季旅游出行的运动过程中,

人体的体温通常较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。旅游出行过程中,人的身体会产生很多的热量,使体内的器官处在比平时热得多的状态之中。此时大量喝冷饮,会使喉咙、食管、胃等器官遇冷而急剧收缩,使人感到不适,俗称“炸肺”。专家建议,旅行者最好不要喝5℃以下的饮料,而喝10℃左右的淡盐水比较科学。因为,这样即可达到降温解渴的目的,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分。



“暑”于全家的假期

港中旅带您感受境外的人文、地理、环境、素质的旅程



无论您的孩子多大,幼儿园的可爱宝宝、小学生、初中生、恣意高中还是青春洋溢的大学生,在这里,总能找到属于你的归宿。在他们成长的过程中,在忙里偷闲中,给他们留下喘息的空间和美好的回忆。在您带着孩子看这个世界时,您也在不知不觉中用孩童清澈的眼光、童真的心态,来重新认识这个世界,享受

着不同文化体验带来的趣味,和孩子完成心灵交流。
作为购物天堂的香港、澳门,同时也是您选择的第一站。The University of Hong Kong,香港大学,明德格物,孙中山,张爱玲,朱光潜,总有一位是你的偶像。我们熟悉的香港迪士尼乐园,威尼斯人度假村,让您和孩子一次玩个够。不够远?ok,我们去欧洲帝国。
足球,米字旗,鸦片战争,工业先驱,无论孩子多大,无论哪项这都是对大不列颠岛的初级印象,但您不一定了解的是

这座古老的帝国大厦拥有这个世界上最顶级的学府。University of Cambridge,此地乃启蒙之所和智慧之源。徐志摩的再别康桥,“挥一挥衣袖,不带走一片云彩”。可以租一艘小船,穿梭在各学院之间,听听当地的船夫给你讲述剑桥大学的奇闻轶事。别忘了在叹息桥意味深长地叹气,祈祷考试顺利……89名诺贝尔奖获得者曾经在此执教或学习,牛顿、霍金、达尔文,无论哪个都会让你荣耀万千。最纯正的英式教育,动听的英伦腔调,奢华的王室

城堡,哈利波特的拍摄地,你会明白邓布利多的It is not our abilities that show what we truly are, it is our choices.世界遗产聚集地大英博物馆,更有那风度翩翩的绅士,这便是日不落帝国的魅力所在,您动心了么。不尽心?好吧,我们继续。欧洲浪漫的中心,丰富文化内涵的名胜古迹、博物馆,秀色可餐的风景,诱人的美食,著名的巴黎迪斯尼,埃菲尔铁塔,塞纳河游船,巴黎圣母院,卢浮宫,无数名家的艺术馆,定会让您和孩子的这趟行程收货颇丰。倘若

平日里推荐巴黎迪斯尼乐园那一定不新鲜,不过这个暑假却是非推荐不可。相比于别的迪斯尼,巴黎迪斯尼是欧洲接待客人最多的主题公园,今年恰逢开园20周年纪念,主题公园内会举办特殊的花车巡游等各式庆典活动,热闹非凡,迪斯尼卡通天地的小小世界乐园,穿上各国民族服饰的小木偶载歌载舞。太空过山车、潜水艇,都是新颖有趣的玩意,也会是孩子们乐趣的源泉。那么,您想好带着您的孩子去哪儿了么,港中旅一定让您这个暑假惊喜不断!

CTS **港中旅 国际 (山东) 旅行社** ★ 全国百强国际旅行社
★ 山东省赴台组团旅行社
★ 山东省5A级旅行社

<p>台湾直飞超值环岛八日游 6月30日 7月8、12、16、20、24、27、31日 3480元起 淄博起止,港中旅独立成团,阿里山、日月潭、太鲁阁、台湾故宫等知名景点,赠送2晚5花酒店住宿及一晚温泉酒店,观光火车体验(全程不走苏花公路)、全程绝无自费推荐。</p> <p>台湾直飞精致环岛八日游 6月30日 7月13、20、26日 6080元起 港中旅成团,港中旅专职台湾领队,精心安排上山游客中心,佛光山、马太鞍湿地、七星潭,全程精选五花酒店,全程特色风味餐,观光火车体验(全程不走苏花公路),台北安排一日自由行,全程无自费项目推荐。为了保障您的权益,旅游主管部门提醒广大游客赴台旅游,请选择有赴台资质的旅行社报名!</p> <p>暑期亲子游 中国香港澳门亲子6日游 7月15、22、29日 8月5日 4380元 淄博起止,港中旅独立成团,港中旅领队亲身香港大学、体验香港太空馆、科学馆,杜莎夫人蜡像馆,畅游海洋公园+迪士尼乐园+威尼斯人度假村,让你的暑假不再枯燥。</p> <p>韩国韩文化体验亲子5日游 7月19、26日 8月2日 3680元 淄博起止,港中旅独立成团,港中旅领队,特别安排首尔漫画博物馆、韩国未来城市博物馆、韩国著名大学、爱宝乐园、泡菜学校、参观姜哲南昌道场-学习正宗韩国跆拳道。</p> <p>迪士尼法瑞意3国12天 7月18、21、23日/7月15、17、20、24、25、29、30日 16300元/16800元起 独家安排入住迪士尼主题酒店(梦幻城堡或魔幻酒店),迷你瑞士-小人国,咫尺间玩遍瑞士,入内参观卢浮宫,含中文讲解,超值赠送110欧元自费礼包</p> <p>英国牛津、剑桥名校8日体验之旅 8月5日 17800元/人 淄博独立成团专职领队,全程直飞,聚焦名校:牛津和剑桥,参观两个英格兰最古老、最著名的大学;</p> <p>黄石到美国国家公园+墨西哥国家公园深度游13日 7月11日 8月1、15日 31999元/人起 全程到访美国中西部达州:南达科他州,犹他州,蒙大拿州,内华达州,包含[大提顿国家公园],[拱门国家公园],[峡谷地国家公园],[布莱斯峡谷国家公园],[大峡谷国家公园]特别安排在黄石国家公园区域内住宿,您将有最充裕的时间畅游黄石公园。</p>	<p>魅力台湾</p> <p>畅游世界 法意瑞三国11日游 7月23、30日 8月7、13、20、29日 14600元 北欧四国+双峡湾9天 7月16、26日 8月7、20日 16900元 澳新12日海豚岛品质游 7月9、14、17、22、29日 13200元 美国东西海岸大瀑布超值14日 7月4日/7月14、20、26、30日 8月1、4、11、13日 21000元/25200元</p> <p>浓情蜜月 醉美长滩岛4晚5天(青岛直飞) 7月16、30日 4500元 至臻普吉岛6/7日 6月26日/7月1、5、8、13、23、27日 6190元/6890元 至臻曼谷曼谷10日游 6月28日/7月3、6、9、19、23日 6690元/6990元 泰国全攻略:曼谷+芭提雅+甲米+普吉,泰国海岛全攻略:沙美岛+甲米四岛+大PP岛+小PP岛。</p> <p>巴厘岛蜜月6日游(2晚泳池别墅+2晚五星酒店)天天发团 5980元 马尔代夫六日游 各种岛屿及房型任您选 天天发团 10000元起</p>
<p>动感港澳 香港澳门直飞纯玩五日游 7月9/16/23、30日 4480元/5280元/4980元 济南往返直飞香港,香港迪士尼乐园+海洋公园,赠送夜游维港,全程无强制购物,24小时全天自由活动,欢乐无限畅玩。</p> <p>香港澳门自由团 3000元起/人 各种优惠酒店、门票、机票等您选</p>	<p>坐着游轮去旅行 皇家加勒比“海洋旅行者号”—— 韩国首尔仁川5日游 7月13日 5500元(内舱) 6800元(海景房) 韩国首尔仁川济州6日游 8月5日 7620元(内舱) 9220元(海景房) 5星级豪华游轮,舒适温馨的客房,每日5餐餐餐盛宴,超大的剧院、豪华的娱乐城,五个年龄段为小朋友精心定制的活动,为孩子们带来更多欢乐。</p>
<p>港中旅自组团 (独立成团,全程领队)</p> <p>韩国首尔济州四飞五日品质团 7月10、17、24、31日 3280元 品质保证:全程无自费,全程酒店内用早餐,特别安排浪漫梦想之地-普罗旺斯村。</p> <p>日本豪华亲子游6日 7月17、31日 7680元 全日空豪华客机往返,全程无自费,特色温泉,特别包含梦幻游乐园、宫崎骏立体造型物、花之都公园、日本科学未来馆、迪士尼乐园!让您一次玩个够!</p> <p>泰新马10日品质游 7月19、28日 8月9、16日 4680元起</p> <p>新加坡马来西亚六日纯玩亲子团 7月23、30日 8月6、13日 6080元 纯玩无购物,无自费,赠送新加坡观景摩天轮,环球影城,更有世界独家夜间动物园,滨海湾花园,寓教于乐,开心亲子游!</p> <p>情迷普吉4晚6日游(入住2晚国际五星酒店+全程包自费) 7月5、10、17、24日 6080元 澳新全景+华纳影城12日游(青岛起止,22人小组,一家三口报名,赠送惊喜亲子大礼)</p>	<p>清凉一夏 圆梦之旅-昆明、大理、丽江双飞六日游(环线) 6月26、28、29日 2980元 独家航班(济南飞昆明,丽江直飞济南)真正做到真正环飞,不走回头路,山东独立成团</p> <p>多彩贵州-黄果树、西江千户苗寨、南江大峡谷双飞五日游 周二、五发团 3420元 长沙韶山张家界黄龙洞(宝峰湖)凤凰双飞五日游 无购物无自费(含索道)挂三住宿 2790元 “山东成团”长春长白山天池 镜泊湖吊水楼瀑布 江城吉林 双飞五日游 3280元 孝庄故里科尔沁草原塔敏查干沙漠大青沟蒙藏合教大乐林寺双卧六日游 周二发团 1980元 养生、避暑、休闲庐山双卧六日游 纯玩、挂三住宿 周日发团 1780元</p>
<p>异域风情 “山东成团”西宁青海湖拉萨纳木措湖林芝雅鲁藏布大峡谷卧去飞回10日游 6650元 “山东成团”天池、吐鲁番、喀纳斯、可可托海 双飞七日游 5680元 成都、九寨沟、黄龙、峨眉山(金山)、乐山 双飞八日游 3180元 纯玩无购物,全程无必须消费,赠送赠送3大特色餐,便携套装,藏式浴足,欢乐彝家</p>	<p>暑期亲子游 亲子游一桂林、大漓江、阳朔、鲁家村、木龙湖瑶岩双卧六日游 周六发团 1580元 山东成团,二个大人带一个1.4以下儿童,儿童当地费用免! 全程导游陪同!!</p> <p>我爱北京天安门【特色夏令营】商务酒店住宿五日游 周一发团 1080元 特别安排全球首个[鸟巢儿童奥林匹克体验中心]、自然博物馆,国子监开笔礼;精华景点一览无余</p> <p>承德丰宁坝上【我是草原小雄鹰夏令营】五日游 每周三发团 950元 专业指导老师陪同专业摄影师全程跟拍,坝上卫生院主治医师陪同,与草原小朋友手拉手,结对子,特别赠送:夏令营营服、圆珠笔、营员手册、照片集</p>

港中旅淄博业务代办电话: 0533-2303998 2185888 2070006
地址: 淄博市共青团西路95号钻石商务大厦1楼
港中旅山东总部: 0532-80897865 80897866 80897863
地址: 青岛市南区漳州二路中环广场大厦