

本版由春秋国旅协办

一周旅游主打

暑期到来,以学生、教师为主的出游大军,将暑期旅游市场搅动得一片红火。不过,医疗专家提醒市民,暑假给许多人带来旅游的机会,当你享受大自然的美好时光时,别忘了预防由此而来的旅游病。

享受时光 盛夏时节出游要防旅游病

本刊 综合

戏水海边游泳可能皮肤晒伤

每到夏季,一些大型室外游泳场、漂流场所都迎来了客流高峰,许多人都希望通过与水的亲密接触来驱除夏季的炎热,还有一些人专门去青岛、威海等海滨城市游泳休闲、品尝海鲜,借此消磨炎热的夏日时光。很多去戏水的人认为,游泳时只要穿着泳衣,人长时间待在水中,就不用太担心防晒问题,因此游泳前多是简单做一些防晒处理就匆忙下水了,个别人甚至根本不涂抹防晒

霜,便长时间泡在水中享受清凉。可没想到,回家后很多人开始出现皮肤发红、瘙痒等症状,严重的还会起水泡、水肿,这实际上是急性日晒伤的表现。

健康锦囊:急性皮肤晒伤,可以及早用冰袋进行冰敷降温处理,如果皮肤仅仅是晒红、疼痛感不强的话,一般几天后就会好转。如果症状较重,可以适当使用炉甘石洗剂;患者出现全身脱皮、剧烈烧灼感或瘙痒感、发烧、水泡等症状时,应尽快去医院皮肤科治疗。

游乐惊险刺激造成心慌呕吐

过山车、海盗船、恐怖屋……游乐场里的众多惊险游戏,以其独特魅力吸引着猎奇欲极强的青少年。在过山车、海盗船等项目中惊呼狂叫,不少人心中按捺不住,决定也“勇敢”一把。近年来,这些游乐让人体验到了惊险和刺激。不过,也有人上车前的欢愉荡然无存,手心全是汗,头痛腿软,浑身无力,回到家后惊恐、后悔的感觉迟迟不能挥去。

一些极富惊险性和刺激性的游乐项目,对于胆小体弱或亚健康者,特别是生长发育中的儿童来说尤为不宜。例如“过山车”会使人头晕目眩,“海盗船”凌空下降时会使人心慌呕吐,一些恐怖游戏更会带来心

理上的阴影。

健康锦囊:有高血压和心脏病的人、近期大病初愈的人不宜玩这些惊险项目,游乐时应尽量选择平缓、安全、让人身心愉悦的项目。

登山手足扭伤不要立即活动

山不在高有仙则名,趁着暑假游遍山川是很多旅游者的梦想。不过登山时的扭伤不容忽视。旅游途中登山、上下石阶或在不平路面上行走踩空时,可引起膝部和踝部扭伤,若摔倒时手部着地,还可并发腕部扭伤。受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或淤斑,以及关节活动

障碍等。不少伤者因求愈心切,往往采取立即走路活动或用力按摩、揉搓等措施,结果适得其反,加重了病情。

健康锦囊:正确的处理方法是静养,受伤部位尽量减少活动,避免负重,抬高患肢(手或脚),以促进静脉回流,改善局部血液循环,减轻水肿。勿揉搓、按摩或热敷患处,以免加重出血,使患处疼痛肿胀加剧;必要时,最好取消当日的行程。伤后应尽快进行局部冷敷,譬如用干净的布将冷饮包起来压在患处,或将冰的矿泉水压在患处,按压至少30分钟,可以减轻皮下出血。此外,由于有些扭伤与骨折、骨裂难以区别,如感到受伤程度较重时,应早去医院诊治。

★连续三年获政府奖励 ★连续四年消费者满意单位 ★连续五年全市国内旅游收入第一 ★组团人次全市遥遥领先 ★本地首选品牌社

春秋旅游
SPRING INTERNATIONAL

要旅游 找春秋 全国免费电话 400-0537-660
春秋国旅—您身边的旅行专家 官网:www.jnchunqiu.com

代订国内外最低折扣机票
旅游咨询QQ: 2309857725

480元
南、北戴河 3日游 (周五发团)

暑期夏令营 已开班

1280元/人
1350元/人

北京 1280元/人	韩国 3480元/人	大连 1780元/人
草原 1350元/人	威海 1200元/人	华东 1480元/人

特价:

100元/人
日照海滨休闲 2日游 (周六)

280元/人
青岛 2日游

380元/人
画眉谷+碾盘山漂流 2日游

春秋国旅总部: 2341796 2386773 2326773 总部地址: 经纬大厦南对过信诺商务楼3楼/4楼

建设路旗舰店 2336773	太白东路营业部 2901900	公园前营业部 2025566	建设南路营业部 2321511	仙营部 2310059	琵琶山部 2355785	金乡县营业部 8723548	兖州营业部 3436288	嘉祥县营业部 6851666	泗水县营业部 4255679	曲阜部 4518377
红星营业部 2253555	海关营业部 2395616	儿童乐园营业部 2321898	世纪广场营业部 2332177	实验小学营业部 2379770	金地大厦部 2560299	鱼台营业部 6258286	邹城营业部 5390600	汶上实小部 7298868	梁山县营业部 7338222	微山部 3181229

加勒比水世界 Caribbean Water World

淮海经济区最大的水上乐园

盛夏狂欢开园

世界顶级水上游乐设施
尽享夏日激情水狂欢

东方加勒比 无处不在

徐州乐园·加勒比水世界

联系电话: 0537-2265909
各旅行社均可报名