爱秋游,这些注意事项记心头

秋季,没有夏日的酷暑和冬季的寒冷,正是舒适安逸的旅游时节。秋季的天高云淡,红叶斑斓,确实令人向往。那么秋季出游,除了慎重选择旅行社、签订合同、购买保险等常识外,还应注意什么呢?下面是我们为您秋季旅游提出关爱的提醒:

莫贪美景忘了安全

秋季是登山、赏红叶的好时节,在欣赏美景时一定要注意安全。尽量不要独自去人迹罕至或未开发的地区,不要穿皮鞋、高跟鞋,以免扭伤或跌伤;不要为了欣赏一些“不可及”的风光、红叶,而攀登山石、树木、房屋或涉水;不要随便进入深草丛,不要随意睡卧草地上,以防被野鼠、毒蛇或其他动物咬伤;不要食用种类不明野果、菌类,以防中毒。

老人外出旅游最好有家人陪同。老人旅行前体检,听取医护人员的意见或建议。然后再根据各自的身体状况,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。如选择跟随旅游团旅行,最好是专门面向老人而且随团配有保健医生的团,出发后要及时向随团保健医生介绍自己的身体情况。

要注意“气象过敏”

进入秋季,北方地区天气渐凉,一些游客选择到南方环境舒适的景区旅游,但是游客朋友们特别是老年朋友要注意,在不同的气象条件下,可能出现的“气象过敏”情况。临床症状主要表现有头痛、恶心、失眠、心情烦躁,个别人可出现腹泻、发热、关节痛等。

据统计,体质相对较弱的群体,有50%以上的人会“气象过敏”。预防方法,一是外出前注意收听天气预报,根据天气变化合理添减衣物。二是老年人不要到极端气象的地区旅游,患有心血管病者不要去青藏高原,较严重的风湿病患者不要到森林中去旅游。

秋季出游宜穿着暖色衣服

首先,穿着过厚的衣服和带过重的东西,易给旅游者造成负担,因此,出门旅游应穿带轻便、实用的衣物。

其次,旅游应挑选宽松舒适的衣服,有些年轻人喜欢穿紧身的衣裤,追求“曲线美”。紧身衣裤不但会妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织,有碍血液循环,也不利于汗液的蒸发,有损健康,影响舒适。

出门旅游本是一件十分愉快的事,穿着暖色衣服的色彩会让人们的心态、情绪变得更加积极。如果穿着冷色调的衣服,就可能产生刺眼和不协调的感觉。所以,出门旅游最好穿着暖色的衣服。暖意融融的服装色彩,不但可使人与自然景色相辉映,拍出的纪念照效果也好,还有利于同伴们寻找。

秋季出游,备好自己的“小药箱”

秋日外出旅游较容易发生的疾病和外伤主要是感冒、急性胃肠炎、痢疾、食物中毒、中暑、晕车晕船、头晕以及碰撞、扭伤等,所以可带备一些体积小的药物。

1、感冒冲剂:具有镇痛、清热、消炎等功能,常用于流行性感冒、病毒性上呼吸道炎症等。

2、索密痛:具有解热、止痛、消炎功能,可用于发热、头痛或其他一般性疼痛,如牙痛等。

3、扑尔敏:能消除各种过敏症状,并有镇静及止吐作用,不但可用于各种过敏性疾病,如荨麻诊、过敏性皮炎、虫咬皮炎、过敏性皮炎,还可用于晕车、晕船等。

4、保和丸:消食积和脾胃,对于饮食停滞引起的胸膈痞满、胀气吞酸、不思饮食有较好疗效。

5、紫药水:常用的消毒、杀菌的防腐剂,还有收敛、干燥创面的作用,可用于皮肤黏膜的感染。

6、碘酒:良好的外用杀菌消毒剂,一般皮肤红肿、毒虫咬伤、皮肤消毒皆可用之。

7、绷带:适用一切外伤,可用来包扎、止血和固定,“创可贴”亦有同样的效果。

金马旅行社

*北京完美特价版大巴四日游360元 10月16日、19日

*华东五市大巴钜惠游360元 10月16日、19日

*安吉竹海/藏龙百瀑/南浔古镇大巴480元/人 10月24日

*桂林竹筏漂流大漓江/阳朔/象鼻山/榕杉湖/伏波山/叠彩山/七星公园/芦笛岩双飞五日游 2600元/人,天天发团

*武汉-三峡人家-恩施双卧品质6日游 10月30日 2850元

*醉美贵州-黔东南西江千户苗寨*芭莎*加榜梯田*黄果树瀑布

*荔波大小七孔*肇兴侗寨休闲摄影双飞7日游 10月22日 3880元(双卧) 4880元(双飞)

*昆明、大理、丽江双飞六日游 880元座位有限

另我社还有韩国/欧洲/厦门/港澳/泰国等多条线路,请来电咨询!

(山东黄河口国际旅行社委托授权)

6278387、6260590、6650024、18615034979

万历皮草城608室(汽车总站东北300米)

江山国旅 烟台十佳旅行社 山东省优秀旅行社

国内篇:

●10月24日 山西通天峡+皇城相府全景四日游

(凭烟台五区身份证领取通天峡门票的客人可抵顶相应费用)

●10月27日 云贵专列11日

A:贵州、黄果树全景游 上铺3880、中铺4080、下铺4280;

B:贵州、黄果树、昆明、大理、丽江 上铺2980、中铺3180、下铺3380;

C:贵州、黄果树、昆明石林西双版纳 上铺2980、中铺3180、下铺3380;

●11月8日港澳 广深珠 海南 桂林空调旅游专列14日

独家承诺:闰九敬老月,60周岁以上老人报名以上专列线路均赠送手机一部,聊表心意

●即日起海南线路全开放!蜜月、休闲、度假等双飞六日游

国内专线:6281177 6272288(24小时咨询电话)

江山国旅 烟台十佳旅行社 山东省优秀旅行社

(出境旅游由青岛旅行社授权)

国际篇:

●【尊爵361】曼谷+芭提雅 泰国常规经典传 10月19、24、26、31日

●【超值普吉岛】全程当地五星酒店 10月17、23、29日

●【韩国全景】四飞5日游 10月22日11月12、19日

[江山国旅]在美团、拉手、糖米等各大团购网站挂售24家周边景区电子门票

国际专线:3489588 6272288(24小时咨询电话)

电子门票:6730777 6282277(24小时咨询电话)

公司地址:三水商务大厦 5号楼 608室

金马旅游 www.ytbacts.com 6278387、6260590、6650024、18615034979 万历皮草城608室(汽车总站东北300米)

*安吉竹海/藏龙百瀑/南浔古镇大巴 480元/人 10月24日

*北京完美特价版大巴四日游 360元 10月16日、19日

*华东五市大巴钜惠游 360元 10月16日、19日

*桂林竹筏漂流大漓江/阳朔/象鼻山/榕杉湖/伏波山/叠彩山/七星公园/芦笛岩双飞五日游 2600元/人 天天

*武汉-三峡人家-恩施双卧品质6日游 2850元 10月30日

*醉美贵州-黔东南西江千户苗寨*芭莎*加榜梯田*黄果树瀑布*荔波大小七孔*肇兴侗寨休闲摄影双飞7日游3880元(双卧)4880元(双飞) 10月22日

*昆明大理丽江双飞六日游 880元 座位有限

另我社还有韩国/欧洲/厦门/港澳/泰国等多条线路,请来电咨询!

(山东黄河口国际旅行社委托授权)

妇女国旅

电话:6660955 6860666 6660895 地址:南大街文化中心东首文经大楼五层

好好之旅~品质&定制

◆“中华泰山号游轮韩国线:一级代理社,开启首尔、仁川、济州岛之旅 10月23、30日

◆澳大利亚新西兰12日踏青之旅(烟台起止) 11月2、6、12、21、27日

◆德法意瑞4国12天(烟台起止) 11月2、11、17、20、27日

◆特色韩国济州岛四飞五日游 10月22日

◆日本本州全景六日游 10月19、20、26、27、30日

◆巴厘岛双飞六日游 10月18、23日

◆港澳纯玩5日游-烟台直飞 10月22、29日

◆另有众多国内线路供选

更多精彩内容及优惠活动请关注微信“funyguolv”,网站:www.1517uu.com

旅游资讯 每周二、五刊登

订版热线:6654233 6654800 地址:芝罘区西大街汽车总站大厦5028室