

# 金秋节爸妈全景游

## 环球国旅强烈推荐

烟台独立成团全程导游陪同,全团都是中老年游客,在游览节奏上较慢,团友之间不论从地域或者年龄方面都便于沟通互相照应。所有线路全都以精品小团队模式,乘坐空调火车出行。

**云南全景:**昆明、大理、丽江、香格里拉、西双版纳、虎跳峡、野象谷、热带雨林、滇池海埂、玉龙雪山、许愿放生湖双卧12日 2880元 9月7日、17日

**东北全景:**长春、哈尔滨、沈阳、长白山、天池、长白瀑布、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、镜泊湖、吊水楼瀑布、祭敖包、莫日格勒大草原双船双卧10日

3180元 9月7日、17日

**湖南全景:**张家界、黄石寨、天子山、金鞭溪、十里画廊、黄龙洞、凤凰古城、韶山、岳阳楼、洞庭湖、橘子洲头双卧8日 1880元9月8日、20日

**浙江全景:**杭州西湖、宁波普陀山、绍兴、乌镇、雁荡山、奉化溪口、西溪湿地双卧8日2580元9月8日、20日

**四川全景:**成都九寨沟、牟尼沟、扎嘎瀑布、峨眉山、乐山大佛双卧9日 2780元9月11日、20日

**报名咨询:**6655103、6268796

**报名地址:**北马路汽车站斜对面南200米赛格数码城1208室烟台环球国际旅行社



小贴士

秋季旅游  
注意事项

安全仍是第一

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。在自然风景区旅游,尽量不要独自去人迹罕至或未开发的地区,以防迷路、酿成事故;需爬山越岭时,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、毒蛇或其它动物咬伤;不要食用种类不明野果、菌类,以防中毒。

旅途量力而行

山路慢行,怡然自得。中老年人登山更是急不得的,要量力而行,有紧有弛,搭伴在轻松的心态下登山。有必要准备一根手杖,走路时它会助您一臂之力。爬山体力消耗很大,这使人更容易感到饥饿、体乏,因此要带上含有足够热量的零食,如巧克力、大饼、鸡蛋、去皮的花生都可以帮助补充体力,另外,清爽的酸梅也是提神的好东西。水要带,但不需要太多,够解渴又不构成旅途累赘最好。

防远程旅游“气象过敏”

进入秋季,一些地区天气渐凉,一些游客选择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。临床症状主要表现为头痛、恶心、失眠、心情烦躁,个别的人可出现腹泻、发热、关节痛等。

据统计,体质相对较弱的群体,大约有50%以上的人会患气象过敏。预防方法,一是外出前注意收听天气预报,根据天气变化合理增减衣物,以防气候的骤然变化诱发疾病。二是老年人,不要到极端气象旅游,患有心血管者不要去西藏高原,较严重的风湿病患者不要到森林中去旅游,以防加重病情。三是旅游途中备一些药品,以备不时之需。

郊区野营防病菌

凉爽的天气,和朋友一起到风景优美的郊区去野营是格外惬意的。但是却要谨防野外病菌的“侵犯”。

郊区、野外是鼠类、蠕类的栖息地,而鼠类和蠕类是疾病如“出血热”病的传染源媒介。因此,旅游者在秋季野炊或野营时,必须对要到活动地点的环境和疫病史做一些了解。另外,在野营时,旅游者要尽可能住帐篷,不要打地铺,或至少让铺面高于地面1米,不靠墙。为防止鼠类污染食品和餐具,对于剩饭菜,旅游者必须加热或蒸煮后食用,一旦有皮肤外伤,应及时涂抹碘酒等作消毒处理。

做好旅游保健工作

旅游途中,切记不要疯狂“尝遍”当地名吃,避免因暴饮暴食导致急性肠胃炎、胰腺炎;要注意饮食卫生,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐烂变质食物以免导致痢疾性疾病;随身必备的外伤药,如创可贴、紫药水、药用酒精棉球、消炎粉等。还可备一条丝巾,既可防风又可在必要时做绷带使用。

旅游达人

## 一个人的蜜月,巴厘岛



图为作者在巴厘岛留念

想象中的巴厘,应该是浪漫的都市风情,高楼大厦,霓虹闪烁,却没有想到是泥土大道,平矮屋顶。商铺的主人们坐在各家门口,跟来往的游客微笑

寒暄。“你从哪里来?”“喜欢巴厘吗?”每天耳边萦绕的都是这样的话语,心里着实被这热情的居民深深的感动着。

来到巴厘,第一天首先要

去的一定是库塔海滩,碧海蓝天白沙滩。放眼望去满满的都是冲浪板,才知道不会游泳的我也可以过一把冲浪瘾。冲浪的师傅告诉我,很多游客都是冲着库塔海滩的冲浪区而来,库塔海滩是吸引游客最多的景点。树屋,躺椅,沙滩,无一不让我流连忘返。

海神庙也是巴厘不得不去的景点,它建在海边的一块巨岩上,是巴厘岛最重要的海岸庙宇之一。涨潮时,庙的四周环绕海水,与陆地完全隔离;落潮时方可以相通。这样罕见的景观,着实会让每位游客惊叹一番。海神庙对岸陆地崖边有小亭可以眺望日落景色,让人不想动只想静静地享受一个人的时光。

除去喧嚣、热闹,乌布是会让人彻底安静下来的地方。乌布是巴厘岛绘画和艺术重镇,蜚声世界的艺术村。不同于库塔和海神庙的喧闹,乌布更多的是安祥美丽的田园风光和无处不在的艺术气息。遍布大街小巷的工艺品商店和多个著名的博物馆,通过绘画、雕刻、音乐、舞蹈、纺织、摄影等多种形式,向世人彰显着巴厘岛数百年来 的 文化 传承 和 艺术 底 蕴。

在途中遇上许多来巴厘好多次的游客,每个人都是赞不绝口。我想他们选择不断来巴厘的原因,不仅仅是巴厘见证了他们的爱情,更是被巴厘的热情、内涵、底蕴深深地感染着……

文/解德珠

## 9月旅游胜地值得一看

### 美不胜收——千岛湖

**千岛湖森林氧吧** 森林氧吧拥有千岛湖最好的森林植被、最美的自然风光和最佳的生态环境,景区周边群山叠翠,湖湾优美,自然生态环境一流,被誉为千岛湖的世外桃源。

**梅峰揽胜** 位于千岛湖中心湖区西端的状元半岛上,登上梅峰观景台,可以纵览300余座大小岛屿,

是目前千岛湖登高揽胜的最佳处。“不上梅峰观群岛,不识千岛真面目”,这是到过梅峰的中外游客对其群岛风光的一致赞誉。梅峰景区目前开发有水上泛舟荡漾、森林野趣游、梅峰滑草、梅开五福等特色旅游项目。

**猴岛** 猴岛是云蒙列岛的主岛,如同万顷碧涛

中的一颗明珠。猴岛主要有短尾猴、恒河猴二大猴群,有远人村、科普廊、猴艺苑三个游览区域。

**千岛湖石林** 中国四大石林之一。其景观之奇在华东地区堪称一绝,被称为“华东第一石林”。景区以“怪石、悬崖、古道、灵洞”为景观内容,被旅游界人士称为“天然动物博物馆”。

### 最后的香格里拉——稻城

**亚丁** 亚丁风景区位于甘孜州南部稻城县日瓦乡境内,被国际友人誉为“水蓝色的星球上的最后一片净土”。景区以仙乃日、降边央、夏纳多吉三座雪峰为核心区,其中,人们把仙乃日比作大佛、把央迈勇比作少女,将夏纳多

吉当作少年,三座神山就像三尊圣灵,这里也就成了藏民心中朝圣的圣地。

**稻城河** 由古冰川运动形成的稻城河河谷,谷底宽阔平缓,河流温婉地以曲流的形态在冰谷中蛇行,没有水的地方,是稀疏的杉树,树下是茂密的灌

丛,再往下碧草如茵,野花烂漫。有人把这段美景称为“欧典风光”。

**冲古草坪** 主要是由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然盆景,景色十分优美,站在此地会使你真正感觉到大自然的雄壮、美丽、神奇和妩媚。

### 童话般的世界——喀纳斯

**月亮湾** 月亮湾是喀纳斯湖最著名的景点。美丽静谧的月亮湾会随喀纳斯湖水变化而变化,确是嵌在喀纳斯河上的一颗明珠。月亮湾迂回蜿蜒于河谷间,水面平波如镜。月亮湾两侧峰恋叠嶂,原始森林密布,古木参天,林下河湾半岛状平台上是绿茸茸

的大草坪。喀纳斯湖在这划了一道优美的弧线,犹如弯弯的月亮落入这林木葱茏的峡谷,令无数游人为之陶醉。

**禾木草原** 禾木草原位于布尔津县喀纳斯河与禾木河交汇区的山间断陷盆地中,海拔1124~2300米。盆地周围山体宽厚,顶部呈

浑圆状,河流多切割为峡谷,地形复杂,禾木河自东北向西南贯穿其间,将草原分割为两半,一面森林茂密,苍翠欲滴,马鹿、旱獭、雪鸡栖息其间;而另一面绿草满坡,繁花似锦,芳香四溢,蜜蜂在采花酿蜜,牛羊满山遍野觅食撒欢,一派迷人的广袤草原景色。

