

谱写暖歌， 全家总动员亲子游

最近有一档明星亲子旅游体验真人秀节目《爸爸去哪儿》收视火爆，而其实旅行一直都是培养亲子感情的途径，这个作用被这档节目放大呈现出来了。你是否也蠢蠢欲动想要来场亲子游呢？让我们一起来计划一下吧，只要一家人在一起，无论酷暑严寒内心都是暖暖的！



戏水天堂——三亚

三亚，其实对于大人小孩来说，都是一个不错的旅游景点。由于如今的工业发展以及因此所带来的污染，在越来越多的城市里已经看不到蓝天白云了。所以在孩子难得休息的寒暑假，可以考虑带孩子到三亚来戏水。毕竟玩是孩子的天性，在碧海蓝天下，让孩子玩得开心，大人也能借此机会，给自己放松神经，特别是长时间工作所造成的劳累，都可以在这蓝天白云下得到缓解，看着孩子在沙滩上打滚、在海浪中奔跑，你会发现自己也会有和孩子一起嬉戏游玩的冲动。

此外，亚龙湾，是三亚已经开发成熟的海滩中沙质最好、海浪最平和的一个。这里也是顶级酒店聚集的地方，安全、舒适，各种设施成熟，自然是最适合家庭出游的地方。

“阿凡达”仙境——张家界

本来张家界在国内的知名度就不低，张家界号称湖南第一名胜，后来经过好莱坞大片《阿凡达》风靡全球之后，张家界的名声也传遍了整个世界，因为《阿凡达》中未来世界的原型取景地就是这里的悬浮山。好奇心是孩子的好伙伴，若是没有一样东西能引起孩子的好奇心，其实这才是父母该担心的。当孩子好奇“阿凡达”仙境是不是就是张家界的悬浮山时，作为父母的你们，其实可以先不要告诉孩子，然后带孩子直奔张家界，让孩子自己去感受，让孩子自己找到答案。

凤凰古城

凤凰古城是很多人梦寐以求要去的地方，也有人说过没来过凤凰，就不算到过湖南。凤凰古城最吸引人的地方在于其浓厚的文化气息。虽然如此，其实对孩子来说，也是不错的选择，偶尔让孩子感受这种文化的熏陶也是很好的。

在凤凰，可以去游览沈从文故居、北门城楼、虹桥、沱江、万名塔、夺翠楼、沙湾吊脚楼群等景点，这些都是最具当地特色与历史感的经典去处，父母还可以在游玩的过程中，给孩子讲相关的背景知识。

历史课堂——南京

曾经的六朝古都，也是许多人的向往之地。尽管孩子已经在课堂上听过无数次南京这个名称，但最终能够留在脑海的也仅仅是不太具有意义的“南京”二字。若是父母能在闲暇时间带孩子亲自去走一遭，就连父母也会明白何谓身临其境。孩子可以通过旅游来认识到一些关于人生的问题。这也是拓宽他们知识面的一个体现。

在南京，民国文化街、1912酒吧、总统府、近代史博物馆、江南名园等都是声名显赫的旅游去处。当然，还有千万不要错过世界上现存最大的、保存最完整的、结构最复杂的城堡式瓮城——中华门城堡。

黄山

有“天下第一奇山”之美称的黄山也是旅游的好去处。这里的日出、奇松、怪石、云海、温泉素称黄山“五绝”。在黄山也是有很多值得一游的景点的，如山脚下的凤凰源是凤凰的故乡。还有翡翠谷，汇山泉之清澈，吸日月之光彩，层层叠叠，环环碧透，以翡翠命名真的很贴切。

此外，爬山对于孩子来说也是一件很好的运动，尤其是那些长期不进行户外运动的孩子。



亲子旅游中的各项注意事项

在现代家庭越来越推崇的亲子旅游活动中，家长都应该注意哪些事项呢？

行程安排要宽松

注意行程要尽量轻松，避免每天换一个地方的行程，不要让孩子太劳累。

旅游地要照顾宝宝兴趣

选择游程时应当在考虑孩子的兴趣与喜好的同时，也能够兼顾到成人的爱好，以及共同参与的活动安排，注意选择一些童趣足的旅游点，让孩子不致觉得沉闷。

行李准备要充分

注意带足或途中随时添加孩子的用品。如为保暖、挡风雨和遮阳，应该准备外套风衣、宽松的衣服、太阳帽、太阳镜、雨伞等；为防病，带一点孩子的常用药，和夏季用的驱蚊水；准备一、两件孩子喜欢的小玩具；备一些饼干、朱古力和孩子喜欢的零食。

与饮品。

自驾游前保养好车辆

如果选择自驾车旅游，动身前要对车辆进行认真检查、保养和维修，消除隐患，确保车辆行驶安全。同时，最好带好导航，及时了解行车路程、加油站、休息区等情况。

乘飞机注意事项

乘坐飞机旅行时，应当注意孩子的搭机安全。飞机起飞前为孩子系好安全装置；飞机起飞时，教会大一些的儿童采用咀嚼、吞咽、哈欠、闭口鼻充气等方法，克服飞行中引起的耳塞现象。为了防止晕机，可在医生的指导下，于飞机起飞前给3岁以上儿童服用镇晕药。

出远门提前调整时差

一般讲，5岁之前的儿童生

理周期并不稳定，较少有时差适应的问题。5岁以上的儿童因生理周期已规律化，飞越时区时自然产生时差效应。注意在出发前3天适度调节饮食及活动量，有助于时差适应。

带好药物避开传染病区

旅途中应当注意孩子的身体状况。常见的旅游皮肤病包括昆虫叮咬、脓疮疹、念珠菌感染等。注意避免碰触孩子的脸部，可以减少感染症的发生。

应注意旅游目的地和景区的环境卫生，并随身携带外用药膏备用。此外，还应备有晕车、腹泻、感冒、外伤等药物。在孩子感到身体不适时，尤其是发烧、腹泻，应及时通过导游或当地的熟人，去医院检查或安排卧床休息。

同时，如果旅游目的地发生大面积的传染病时，应立即转移或中止旅行。

注意旅途中的饮食

旅途中要注意孩子的饮食，尤其是在野炊、烧烤、集体用餐和食用海鲜时，避免孩子误食变质、不洁食物或过量食用冷饮、接触毒物，发生呕吐、腹泻和食物中毒。

注意防寒与防晒

去温差较大的地区旅游，注意气温对孩子的影响。儿童的排汗散热机能不如成人，对炎热或高温的耐力差，易生热性疾病和热痉挛、热衰竭与中暑。另外在低温环境里，儿童又易失温，汗湿时体温丧失可能增至5倍；注意孩子体内水分和电解质代谢的平衡。

预防旅途受伤意外

注意孩子的旅游安全，孩子

旅游着装攻略

外出旅游，旅游服装一定要选好，旅游服应具有通风好、吸热少、吸水性强、耐脏、易洗等特点。

春秋两季，运动装和牛仔裤配套常被作为旅游服。运动装柔软，牛仔裤弹性好、粗糙、厚实，易于爬山、长途行走，还能给人以刚柔相济，轻松活泼的美感。夏季服装多姿多彩，但旅游服仍以茄克衫、牛仔裤配套为好，在城市内部游览以日常衣服最为方便。冬季，由于我国南北温差大，所以衣着有很大差别，南北旅游，游客常常要带很多衣服，很不方便。

鞋子：旅游鞋子的选择必须讲究。购买时要注意，脚尖和脚后跟的强度要适中，应有防滑条纹，试穿时，脚尖最好能自由活动。长时间的步行会使脚部肿胀，所以出游的鞋一定要比平时穿的鞋子大一号。最好是去户外用品店选择徒步鞋，这样的鞋耐磨损性好，方便长途旅行的人。

裤子：裤子的耐磨程度非常重要，一般的户外活动，宽松式的牛仔裤和棉制的休闲裤都给你以舒适和潇洒。但专家建议，真正的野外运动，还是选择防风裤。

防风衣：这是目前国际上非常流行的户外服装，有很好的抗风及保暖性能，这种高科技产品还有雨水渗不进来，而汗液产生的蒸气能散发出去的神奇功效。这类防风衣大都以鲜艳的对比色搭配，制成较为宽松的带帽短风衣式样，腰部大小可调，穿着方便随意，利于野外活动。里面加上一件毛衫，可以抵御夜晚风寒。

帽子：在太阳紫外线很强的地方出游时，帽子不仅能遮阳、丰富服装的层次感，而且来不及打理头发时，更可一帽解决。今年，嬉皮和绅士风格成为风潮，手工质感的宽沿帽也是流行首选，材质最好选择能折叠的。时尚个性的鸭舌帽、棒球帽、宽沿帽等不同风格的帽子可以多带几顶。

混搭无敌：对于爱好旅游和运动的驴友来说，运动休闲的混搭套装不仅拥有了运动装的柔软和弹性，其粗糙、厚实的牛仔面料更为爬山和徒步带来了坚实耐磨的贴身保护，夹克衫、运动T恤、牛仔裤的超炫三件套堪称出游装中舒适又帅气的“三剑客”了。

太阳镜：太阳眼镜也是旅游的必购装备之一。即使是一身休闲随意的打扮，搭配上时尚的太阳眼镜也立刻有了星范儿。在驾车、钓鱼等户外活动时选择深色偏光镜片制成的太阳镜能使进入眼睛的光束同向而柔和，消除外来光线的干扰，使视野清晰自然，复古的同时也很实用。

间的连续步行，晚间可以按摩小腿以防止腿腹抽筋、脚底起水泡。尤其是在登山、戏水、使用游乐设施时，避免孩子跌倒、肌肉拉伤、扭伤、软组织挫伤、溺水、烧烫伤等意外的发生。

夜间防止宝宝尿床

在旅途中，晚餐注意清淡，餐后应当避免过量饮用水与饮料，并在睡前解清小便。对大一些的孩子，家长要提示夜里注意起床小便，并帮助处置尿床问题；如使用“尿不湿”，在床单下铺橡胶垫或防水布等。万一孩子尿床，家长也不可责骂孩子，以免影响旅游的兴致。

防止旅游期间睡眠不好

旅游期间的失眠预防方法是尽可能睡前洗热水澡、泡泡脚，全身放松、定时就寝。必要时可在行前请医生指导备用镇静安眠药。