

快乐购物 享受温泉

冬季主题游线路大有做头

本报泰安11月30日讯(记者 杨璐) 30日,记者从泰安市部分旅行社获悉,按照往年惯例,进入冬季后,泰安市出游市场和地接市场会相对转入淡季。目前,泰安市一些旅行社因季节制宜,相应推出了“冬游”线路,从报名情况来看,购物游、温泉游和候鸟游成了旅游淡季中难得的热线。

“进入冬季,国内一些旅游景区普遍进入了传统的‘冬眠期’由于天气较冷,市民对山水类的常规线路选择较少,从而旅行社组团出游率也相应下降。”山东

省中国旅行社泰安分社、泰山文化国际旅行社总经理付瑜告诉记者。

付瑜表示,这一时节,旅行社除了进行人员培训、线路考察之外,一些新的线路也都在此时酝酿推出,他们旅行社的春节东南亚包机旅游线路和元旦的港澳购物旅游线路在11月底已经推出。付瑜介绍,港澳游不是专为购物而设计,里面有很多港澳的经典景点。但是在元旦期间,一些卖场会将一些一线产品的折扣打至三至四折,对于一些热衷购物的市民的确是个比较适

合的时机。

进入冬季,东南亚等一些温暖的地方是一些高端客户冬季旅游的首选,一些有钱又有闲的老年人也会在此时选择东南亚或者海南养生,泰安诚之旅旅行社推出的“逍遥海南——爸妈乐”旅游产品,就受到了不少市民的推崇。

除此之外,传统的温泉线路照样在冬季展现出强劲的生命力。不少景区表示,他们将着力将温泉和滑雪结合起来,用“冰雪两重天”的感官刺激来吸引市民。一些已报名参加温泉游

的市民认为,在寒冷的冬季,泡一泡温泉不仅御寒健身,而且还放松了心情,这样的温泉之旅对多数平时压力较大,且喜欢享受温泉浴的市民而言,是一个比较好的休闲方式。

旅行社方面提醒,现在不少市民已经开始准备元旦或者春节出游线路的报名,出境游是很多市民的选择,但是由于出境长线游所需签证时间较长,且据往年收客情况,每年12月下旬后热门线路基本爆满,建议有意出游者掌握好时间,最好提前一个半月报名。

常识

泡汤也讲程序

天寒地冻,泡温泉成了一种享受,但是怎样泡才舒服,怎么泡才健康,也是有学问的。一般来说,正确的泡温泉分六步。

第一步:探试池温。先用手或脚探测泉水温度是否合适,千万不要一下子跳进温泉中。

第二步:脚先入池坐在池边,伸出双脚慢慢浸泡,然后用手不停地将温泉水泼淋全身,最后让全身浸入到泉水中。

第三步:先暖后热。温泉区内设不同温度的泳池,从低温度泉到高温泉浸泡要循序渐进,逐步适应泉水温度。

第四步:掌握时间,一般温泉浴可分次反复浸泡,每次为20至30分钟。如果感觉口干、胸闷,就上池边歇一歇,做一做舒展体操运动,再喝一些蒸馏水以补充水分。

第五步:按摩配合。适当的穴位按摩会加强温泉保健的功效,对一些疾病有明显的治疗作用。

第六步:注意冲身,尽量少用洗发水或沐浴液,用清水冲身则可。(张欣)



出游指南

冬季旅游要防止冻伤

时下,冬季旅游渐成时尚,但是在旅途中如果不注意天气的变化,特别是寒冷气候对人体的影响,就可能受到某些疾病的侵袭。

冬季在户外旅游,人体暴露部位或末梢部位(如手指、足趾、面颊)的皮肤,长时间受寒冷和潮湿刺激,就可能在皮肤上出现红斑并伴有异常感觉,严重的可发展成水泡、溃疡。如果在寒冷的环境中逗留时间过长,不仅会发生皮肤损

伤,还有可能引起全身性的疾病。在寒冷的环境中,心脏病、脑中风、流感、冻疮、关节炎等疾病的发病率将明显上升。而在冬季旅游中,气温及湿度低,气压高,风速大的天气很常见。当气温从零上降至零下,短期内感冒的人数会骤增,其中不乏青年人。

为防止冻伤,注意服装的保暖很重要。最外层的衣服应有防风性,可选呢绒、毛皮或皮革质地的衣服;羽绒衣内可

形成相对不流动的空气层,保暖性很好,是冬季旅游的首选服装。内衣要柔软、吸湿、透气,以利保湿、干燥。要尽量减少皮肤暴露部位,对易于发生冻疮的部位,有必要经常活动或按摩。

要想在冬季旅游不受寒冷气候的伤害,增强自身防寒能力是必不可少。调整饮食,增加肌体代谢,是提高肌体产热能力一种行之有效的方法。实际上,人体在寒冷环

境中要维持体温,就必须增加代谢,加之旅游中要消耗不少体力,只有增加营养物质的摄入量才能满足人体需要。冬季旅游者的膳食中,蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄入量都要超过平常,不能像平时一样过分地限制脂肪和碳水化合物的摄入量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处,可适当多食用。(刘飞)

编辑出版: 旅游休闲工作室

联系方式: 6291788 8218798

网络支持: 中华泰山旅游网

网址: www.taishanly.com

全程策划: 泰山富尔传媒

泰山金辉国际旅行社

九年零投诉
许可证号L-SD-09116

特色团队考察线路:

- 西安 兵马俑 延安 壶口学习考察六日游
- 井冈山 三清山 庐山 婺源学习考察八日游
- 长沙 韶山 张家界双卧/双飞五日游
- 江阴 扬州 宁波 普陀雁荡山学习考察七日游

“晶晶”伴您游

- 临沂观塘温泉养生一日游 158元/人 (每周六发团)
- 华东五市+中国馆+水乡西塘大巴五日游 620元/人 (每周六发团)

备有更多特色线路可根据需要量身定做, 一团一议, 欢迎来电咨询

更多冬季推荐长线:

- 北京动车往返五日游 750元/人起
- 南京 无锡 苏州 杭州 上海 水乡周庄锦溪双卧七日游 1080元/人起
- 桂林 漓江 阳朔 世外桃源 冠岩双卧六日游 1480元/人起
- 海南蜈支洲岛四星纯玩双飞五日游 2560元/人起
- 海南 (山东成团) 贵宾纯玩双飞五日游 3000元/人起
- 昆明 大理 丽江非常超值双飞六日游 2430元/人起
- 昆明 大理 丽江 香格里拉品质双八日游 3100元/人起
- 昆明 大理 丽江 西双版纳品质四飞八日游 3600元/人起
- 厦门鼓浪屿 武夷山 福州双飞五日游 2530元/人起

网上查询: www.sdtsj.com 或泰安信息港点击泰山旅游 总经理: 杨丽 联系人: 赵文华 13953899762 李后芳 13953899562 张迪 13953899032
联系电话: 8888333 8239538 8239638 6560078 地址: 东岳大街40号(泰山区人民医院西邻) 航空机票票务中心: 8888007 (市区免费送票)

老年体协旅游工委推荐路线之一

缘之旅第二十届夕阳红健身旅游大型主题活动

夕阳红 冬季深度养生海南双飞六日游 3800元/人

出发时间12月20日 报名截止时间12月15日

十二月精彩线路推荐:

- 爸妈之旅海南双飞五日游 3290元/人起 (每周六发团)
- 厦门武夷山双飞六日游 2800元/人起 (每周六发团)

★我们的使命宣言——用尊重、爱和感恩为您创造丰盛愉悦的旅程
★我们专注服务的群体——爱生活、爱旅游、身心健康的45-80岁中老年人

泰安市老年体协旅游工委唯一指定合作单位

泰安市缘之旅旅行社有限公司 山东省诚信旅行社 泰安市十强旅行社 (旅游许可证号: L-SD-09066)
报名地址: 东岳大街60号华泰广场商务公寓东单元七楼 (青少年宫西50米) 24小时热线: 8886111/8886222
泰安市体育局3楼309室 电话: 5555667 宁阳报名地址: 宁阳宾馆缘之旅旅行社营业部 电话: 5631000 13853852826

泰安市诚之旅国际旅行社

经营许可证书号: L-SD-09053 详情请点击: www.tsczl.com

- ★山东省首批AAA级旅行社
- ★泰安市十强旅行社
- ★山东旅游细微服务示范企业
- ★泰安市旅游行业党员示范岗

逍遥海南·快乐爸妈冬季候鸟康体疗养之旅——专为中老年人设计

A、海滨怡情疗养: 疗养时间: 10天-30天 当地疗养费: 1490元-3890元
B、温泉康体疗养: 疗养时间: 10天-30天 当地疗养费: 1490元-4090元
(此报价不含单房差、接送机、往返机票费用, 机票4折起, 届时以实际折扣结算)

适宜人群: 45-75岁, 热爱生活注重生活品质 的中、老年朋友人群

活动时间: 11月后天天发, 2人起订

服务理念: “孝”字为主脉, 个性化管家式服务
服务模式: 专职人员陪护, 照顾老人起居
服务目标: 让老年朋友体验“不是儿女胜似儿女”的贴心服务, 真正感受海南“家”的温暖

特色安排:

- 1、每日查体、晨练; 生日会、厨艺展示、联谊晚会、逛集市、棋牌室、书画棋艺交流。
- 2、与红色娘子军老红军战士合影留念, 交流养生心得等。

散客游 8888001 包团游 8888002 特色游 8888017 公务考察: 8888019 机票酒店 8888015
地址: 泰安市红门路35-1-2层(岱宗坊北行66米泰山宾馆斜对面) 联系人: 黄佳 程伟 韩露露 孙丽伟 总经理: 徐娟 运营总监: 蒋岱庆