

夏季旅游攻略

夏季,是人们外出旅游的旺季,在旅游中,应注意哪些事项呢?小编在此为您奉上一些小常识:

着装:外出夏季旅游穿着上首先要“舒服”,比如凉鞋最好不要穿过硬的皮鞋,特别是新鞋,以防磨上血泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳。外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞,因为夏天阳光强烈,紫外线的长波对人的皮肤伤害很大,长时

间阳光直射会让人感到头晕,皮肤会晒裂,严重者会引起各种皮炎。

饮食:外出旅游因水分消耗大,所以多食汤食及清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉。许多人在爬山时看到泉水觉得清凉,又加上口渴,于是不管三七二十一,痛痛快快地饮一顿,其实这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标,有的地方污染很严重,饮用后对健康不利。

住宿:应选择通风透光的旅店,有条件的选择有星级的

宾馆,睡觉前最好洗个热水澡、泡泡脚,如果走路过多还应搓搓脚心和按摩一下小腿以加强血液循环,睡觉时最好不要整夜开着空调,以免受凉,第二天会浑身无力。

由于天气炎热,人们在出游时要注意避免出现“水中毒”,所以必须要掌握一些喝水的技巧。

第一,要喝适量的淡盐水。在旅途中喝一些淡盐水,可以补充由于人体大量排出的汗液带走的无机盐。最方便的办法是,在500毫升饮用水里加上1

克盐,并适时饮用。这样既可补充肌体需要,同时也可防电解质紊乱。

第二,喝水要次多量少。不少人在生活中习惯以口渴与否来决定是否需要喝水,其实这是不科学的。因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。旅途中,口渴不能一次猛喝,应分多次喝,且饮用量少,以利于人体吸收。合理的方式是,喝水每次以100毫升至150毫升为宜,间隔时间为半个

小时。
第三,尽量避免喝下温度过低的饮用水。夏季旅游出行的运动过程中,人体的体温通常较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。专家建议,旅行者最好不要喝5摄氏度以下的饮料,而喝10摄氏度左右的淡盐水比较科学。因为,这样既可达到降温解渴的目的,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分。

(小齐)



菏泽鲲鹏旅行社 您身边的旅游顾问

菏泽鲲鹏旅行社

鲲鹏相伴
旅途精彩

火车专列

- ★东北三省哈尔滨、沈阳故宫、吉林长白山池、海拉尔、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、中俄边境豪华空调专列十日游 菏泽起止 (7月25日、8月5、16日) 3080元/人起
- ★重庆武隆仙女山、天生三桥、芙蓉洞双卧五日 7月19日发团 (郑州起止) 1680元/人

暑期新线

- ★南京、常州、上海、绍兴、杭州五日游夏令营 (每周四早发团) 890元/人 (成人980元/人)
- ★秦皇岛、北戴河、山海关、南戴河、天津精彩四日游 (每周四早发团) 880元/人
- ★北京亲子夏令营五日 (每周一四早发团) 780元/人
- ★长沙、韶山、张家界、天子山五日 (每周五晚发团) 990元/人
- ★桂林、漓江、阳朔汽车卧铺五日 (7.16号发团) 880元/人
- ★内蒙古草原、沙漠、呼和浩特汽车卧铺五日 (每周五发团) 1180元/人

散客天天发

- ★桂林、漓江、阳朔火车双卧五日 (郑州起止) 1260元/人
- ★庐山火车双卧四日游 (菏泽起止) 980元/人
- ★九寨沟、黄龙、峨眉、乐山双卧纯玩九日游 (郑州起止) 1800元/人

精彩热线

- ★北京常规四日游 (每周二、五晚发车) 550元/人
- ★青岛海底世界两日游 (每周四/六早发团) 430元/人
- ★日照休闲两日游 (每周四/六早发团) 320元/人
- ★青岛日照海滨休闲三日游 (含海底世界) (每周三/五晚发团) 430元/人
- ★老君洞、太清宫、野人谷、灌河军事漂流 (每周四/六早发团) 460元/人
- ★西峡五道幢龙河漂流两日游 (每周六早发团) 460元/人
- ★西峡银树沟、石门湖二日游 (每周六早发团) 390元/人
- ★王莽岭、天界山两日游 (全白天行程,每周发团) 830元/人
- ★华东五市乌镇精彩五日游 (每周五晚发团) 580元/人
- ★蓬莱、烟台、威海四日游 (每周四/六早发团) 420元/人
- ★天界山两日游 (每周六早发团) 380元/人
- ★苏州、上海、杭州、乌镇四日游 (每周五晚发团) 550元/人
- ★秦皇岛、南北戴河海滨四日游 (每周五晚发团) 490元/人

- ★青海湖、塔尔寺、互助+沙湖、影视城、西夏王陵、沙坡头三卧七日 (郑州起止) 2250元/人
- ★拉萨+林芝双卧九日游 (郑州起止) 3400元/人
- ★嘉峪关、敦煌、天山天池、吐鲁番双卧八日游 (郑州起止) 3400元/人

更多精彩线路请来电咨询! 公司电话: 5700688 5700699 5701919 18653060699 13365402626 公司地址: 中华路1056号 (市政府对过)

定陶办事处电话: 15506616572 15965878796 2193282 定陶办事处地址: 青年路中段怡和超市北临 (御丰苑大酒店楼下)

许可证号: L-SD-GJ00101

康辉国际旅行社菏泽分公司

菏泽康辉旅游
免费咨询电话
4008113690

山东省十强旅行社、山东省旅行社协会副会长单位

菏泽康辉旅行社推出

“快乐成长夏令营”第五批正在报名中!

★ “吴桥杂技+北京修学+草原感恩” 6日夏令营 (7月16日发团) 。960元/人

2012年小记者采风团特色项目:

- 每次跟一名资深记者进行写作指导。
- 所有参营人员均可向《牡丹晚报》总编室投稿参加有奖征文活动,并在牡丹上刊登。
- 赠送旅游包、夏令营营服、营帽,特别赠送人身意外伤害保险,全程导游陪同和医生呵护!
- 天安门广场集体照、清华大学集体照、大草原集体照。

报名办法: 菏泽城区请到菏泽日报社5楼牡丹晚报接待室报名。 报名电话: 5969581 6160022

<p>定陶康辉分公司 电话: 2139666 15305302121 地址: 定陶县范鑫宾馆大厅</p> <p>单县康辉营业部 电话: 4595666 18953000188 地址: 单县健康路富丽华大酒店大厅</p> <p>巨野康辉营业部 电话: 8012266 13395400069 地址: 花冠路雨天大酒店大厅</p>	<p>鄄城康辉营业部 电话: 2404668 18953020085 地址: 鄄城县人民政府对过</p> <p>东明康辉营业部 电话: 7266886 13395400028 地址: 曙光路东明国际大酒店大厅</p> <p>曹县报名电电话: 18953020080 成武报名电电话: 13395400010 郓城报名电电话: 18953020081</p>
---	--

祝贺和平路火车票售票处开通,康辉机票,特价两折起! 电话: 6260000