



马上就是一年一度的端午节,端午小长假许多人选择外出旅游,但在以往一些外出旅游的人中,由于行前准备不充分或旅途中身体不适,往往感受不到旅游的乐趣,还白白浪费了一个假期,在此,专家为您提供了七大提示,愿您拥有一个健康愉快的旅途。

端午小长假出行攻略



本刊 综合

一、着装要舒服

外出旅游穿着上首先要“舒服”,鞋最好不要穿过硬皮鞋,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。

二、防晕车

晕车者要注意以下六点:

- 1.不要紧张。要保持精神放松,不要总想着会晕。最好找个人聊聊天,分散注意力。
- 2.乘坐交通工具不宜过饥或过饱。只吃七、八分饱,尤其不能吃高蛋白和高脂食品,否这容易出现恶心、呕吐等症状。
- 3.尽量坐比较平稳且与

行使方向一致的座位。并且保持空气流通。

4.头部适当固定,避免过度摆动。

5.乘坐交通工具前半小时,口服晕车药。

6.尽量不要看窗外快速移动的景物,最好是闭目养神。

缓解晕车症状的另类妙方:

1.鲜姜
行驶途中将鲜姜片拿在手里,随时放在鼻孔下面闻,使辛辣味吸入鼻中。也可将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定好。

2.橘皮
乘车前1小时左右,将新鲜橘皮表面朝外,向内对折,然后对准鼻孔两手指挤压,皮中便会喷射出带芳香味的油雾。可吸

入10余次,乘车途中也照此法随时吸闻。

3.风油精
乘车途中,将风油精抹在太阳穴或风池穴处。亦可滴两滴风油精于肚脐眼处,并用伤湿止痛膏敷盖。

三、长时间乘坐车或飞机时应适当活动身体

长时间乘坐车或飞机,抵达目的地后常会全身酸痛、下肢浮肿。

建议:可每隔一小时起身,做做简单的伸展操,并替小腿、颈部及腰背轻压按摩,减少久坐后酸痛与下肢浮肿等现象,并可预防静脉栓塞。

四、注意饮食

外出旅游因水分消耗

大,所以多食汤食及清淡食品为最佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。

旅游时自带食品,应当天制作或当天购买,切忌放得过久,以免吃了变质的食物引起食物中毒,饮食以刚饱为宜,出汗多时可在菜汤中多加点盐。

五、选择通风透光的旅店

在住宿上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都会加强血液循环,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。

六、旅途中要多喝水

旅游时应多多补充水份,可减少肠胃不适的机率;高血压、缺血性心脏病患者出游时尤需多补充水份,并且应注重睡眠,随时注意血压。

七、旅途中要保证睡眠充足

出门旅游难免要多走路,因此让自己有充足的睡眠是很重要的,尤其是心血管病患者,务必要有充足的睡眠与良好的饮食,以避免血压突然升高的问题。在环境的改变下,水份的睡眠可减少皮肤长痘痘及出现黑眼圈的机率。如果您实在走到腿酸脚痛,建议可浸泡热水、按摩以舒缓酸痛。

齐鲁晚报 今日运河



市场 1/8 价格买翡翠 1/3 价格买钻石 珠联璧合 翠钻普及风暴低价来袭

礼品翡翠	市场价格	活动价格
平价手镯	4000-6000元	500-750元
热销手镯	1万-2万	1250-2500元
精品手镯	2.4万-6万	3000-7500元
珍品手镯	10万-20万	12500-25000元
收藏手镯	20万-50万	25000-62500元
吊坠	1000-6000元	125-750元
精品吊坠	6000-4万元	750-5000元
珍品吊坠	4万-10万	5000-12500元
收藏吊坠	15万-50万	18000-62500元
和田玉	4000-1万元	500-1250元

每日到店前30名有精美礼品赠送,活动解释权归本公司所有

主办单位:齐鲁晚报今日运河

活动时间:6月8-11日 9:30-20:00

活动地点:济宁运河宾馆济宁市共青团路45号

活动专属热线:0537--2110110(齐鲁晚报今日运河) 4006-523-521

专业国家注册珠宝评估专家、全程专属服务,特此邀约!

30分钻戒 4888元

市面价:15800元(限量300款)

颜色:F-G 净度:SI

50分钻戒 9666元

市面价:30000元(限量200款)

颜色:J-L 净度:SI

克拉钻最低仅

28888元



售后地址: 济南市历下区山东国际珠宝交易中心二楼81号妃灵翠钻展厅 青岛开发区长江利群购物广场老庙珠宝专柜
 青岛开发区瑞泰利群购物广场老庙珠宝专柜 胶南市利群家乐购物广场老庙珠宝专柜 青岛开发区紫金山路113号
 青岛开发区家佳源购物中心老庙珠宝专柜 淄博桓台县城惠任佳商场北沿街五号妃灵翠钻专卖店 临沂市蒙山大道107号办公楼一楼金大福珠宝(合作店)