

夏季旅行实战宝典

“桑拿天”外出 小心“夏季病”

时至盛夏,闷热、潮湿的“桑拿天”像一个大蒸房,使人十分难受,很多医院中暑、感冒、腹泻病人急剧增多。在这种天气下,出游更要注意防护,以免得上“夏季病”。
记者 王珊珊

预防篇:高温易诱发多种疾病

人在高温状态下,身体的新陈代谢会显著加快,情绪也容易烦躁,尤其是高温湿闷的桑拿天,空气中水分增高,含氧量降低,容易导致缺氧,诱发多种疾病。

1、进出房间温差大,提防心脑血管疾病。

在空调房间,室内外温差大,冷热刺激会使血管出现骤缩骤扩,易导致心脑血管意外甚至猝死。

2、长时间露天活动,提防中暑。
温度过高、湿度过大会导致出汗不畅,体热散发受阻,容易引发中暑。

3、游览景点吃冷饮,提防腹泻。
夏天容易贪凉,太凉的食物易扰乱肠胃功能,加上夏季细菌活跃,食物

易腐败变质,更为人们的肠道安全埋下了隐患。

4、身体出汗又拥挤,提防皮肤病。
在闷热天,真菌繁殖能力增强,可致脚癣、手癣、股癣等病情加重,尤以脚癣、股癣最明显。

5、高温疲劳耗身体,提防热伤风。
暑热蒸动湿气,容易造成身体失调,引发热伤风。

6、经期贪凉吹空调,提防痛经。
有些女孩子贪凉,把室内空调温度调得太低,喝冰镇冷饮。容易引起痛经。

备战篇:外出的“防暑装备”

要想过好“桑拿天”,保持身体健康清爽的玩个痛快,防暑清热是重点。要做好自我防护。

1、防暑饮品绿茶
绿茶在我国被誉为“国饮”。在炎热的夏季,常饮绿茶,不仅解渴消暑,还能清热解暑。

2、防暑药物

出行应随身携带防暑药物,如:仁丹、清凉油、风油精等。

3、补充钾的香蕉
大热天外出活动感到四肢无力,这种现象多与缺钾低血钾症有关。香蕉含有丰富的钾,还能快速补充能量。

4、防晒用具
备好防晒用具,最好不要在上午10时至下午4时在烈日下行走。如果此时外出,要打遮阳伞、涂抹防晒霜。

实战篇:旅游的注意事项

1、进出空调车要防感冒
夏季出行,车内空调的温度需要注意。夜间休息时,游客更容易因空调而感冒。此时应适当增加衣物,抵抗低温“不经意间”的侵袭。

2、“旅游精神病”需注意
夏季乘车,车内温度过高,旅客情绪容易变得“暴躁”,当发现自己或身边乘客出现精神不适的症状,应及时改善缺氧状况,呼吸新鲜空气。补充能量,喝水、吃水果等。

省旅游局提醒 暑期出游绷紧“安全弦”

星报讯(实习生周艳红 记者董艳芬)目前正值暑期旅游高峰,针对近期频发的强对流天气,省旅游部门日前发布了暑期旅游安全提示,建议市民近期出游一定要绷紧安全弦。

暑期出游,要随时关注天气变化,恶劣天气尽量避免水边和山上的游览项目;自驾车出游的游客,要做好车况检查,遵守交通法规;参加漂流、潜水、摩托艇、水上滑翔等风险较高旅游项目的游客,必须选择资质齐全的经营单位,同时听从工作人员的正确安排;针对水上娱乐项目,游客要根据自身健康状况、水性,结合当天天气情况选择,不要冒险挑战超过自身承受能力的高危险项目。

此外,雨季户外旅游,游客还需具备一定的防雷常识,比如出门最好穿着橡胶运动鞋,携带轻便绝缘的雨衣,避免使用有金属手柄的雨伞,身上尽量不带钥匙等金属饰品,不在山顶或空旷的地面安营,山洞里避雨尽量不要选择呆在洞口,户外遭遇雷电天气时应尽快关掉手机,不要站在树林边缘。在空旷地方,手要放在膝盖上,并拢腿下蹲,切忌躺在地上。

如果旅游途中遭遇大暴雨,尽量分散旅伴,不要挤在一起,更不要手牵手,要保持沉着冷静的心态。

2011年安徽省“我最喜欢的旅游景区、旅行社”候选展示

安徽欢乐漂流总动员 清凉精品推荐 夏日旅游不二之选

炎炎夏日,怎么解暑?吹空调,吃冷饮。你凹凸了。还是和我们一起漂一下吧

大别山最牛的漂流 孔雀河

孔雀河漂流——150米高位落差 6.6公里石板河床 激爽夏日 寻找你的江湖
皖西大裂谷——上天入地 山裂奇观 幽谷深深 看八百里大别山 唯我与众不同

皖西大裂谷 您身边的世界奇景



孔雀河漂流 6.6公里 更急更长更爽

品质推荐 孔雀河+大裂谷一日游 128元
各大旅行社均可报名

黄山第一漂 普仁滩

天下美景 尽在这里

激情 JIQING

快活 KUAIHUO

凉爽 LIANGSHUAN



包含普仁滩漂流118元门票费用
品质推荐 普仁滩+翡翠谷一日游 118元

- 孔雀河漂流皖西大裂谷一日游 128元
- 天子笪漂流石佛山一日游 128元
- 普仁滩漂流翡翠谷一日游 118元
- 蓝水河漂流凤凰源一日游 118元

- 天仙河漂流岳西大峡谷二日游 358元
- 白马潭漂流天柱山二日游 298元
- 东津河漂流安吉竹博园二日游 228元
- 秋浦河漂流牯牛降二日游 298元

特别推荐:超五星住宿 送温泉 品土菜 ---孔雀河漂流大裂谷三河古镇汤池超五星逍遥二日游 388元

要漂流 找海联

畅快热线: 2828571 2852226 2611488
同业电话: 2828573 注: 由于漂流水急刺激, 请参游的游客多带套衣服, 以免湿身