

悠游天下 乐享美味

“一场秋雨一场寒”，步入深秋，还有什么比暖暖的温泉更让人惦记？近日，记者从省内多家旅行社了解到，随着天气转凉，多家旅行社都适时推出了颇具针对性的季节旅游产品，主推温泉游招徕游客，据了解，近期温泉养生游受到市民追捧，报名火爆。

记者 王珊珊

天凉好个秋 火爆温泉游 阳光懒懒 温泉暖暖

省内温泉游走俏

近期由于受冷空气影响，合肥气温下降，省内游的“主角”从十一期间的海滩、漂流等清凉玩水线，转为温泉线。记者从省内各大旅行社方面了解到，今年秋冬的省内温泉线路已经全部“上架”，合肥旅行社总经理袁忠志表示：“温泉游有很强的季节性，天气变冷，温泉的吸引力自然升高。随着近期气温骤降，该线路的游客也成倍增长，散客游报名火爆。”

由于油价上涨导致的交通成本增加以及温泉酒店采购价格普遍上涨，今年省内温泉线路的出行价格较去年上涨

5%。袁忠志表示：合肥至金孔雀温泉度假村现今散客价为158元/人，虽然较去年略有上涨，但并不影响市民的出行热情。据了解，为满足市民泡温泉的热情，合肥旅行社已计划从11月8日起，金孔雀温泉一日游发班日期从现在的每周六、周日改为每周二、四、六、日发团。

除了散客报名热，时下单位包团出行也十分火爆。合肥旅游集散中心周庆好表示：由于温泉多处在休闲度假村中，环境优美，设施齐全，所以除了散客以外，不少单位包团也是温泉游的主要客源。

泡温泉需因人而异

阳光懒懒，温泉暖暖。现代人工作压力大、节奏快、假日少，相比四处游山玩水，温泉游自然要休闲省力得多。而温泉中富含的矿物质会透过身体皮肤促进血液循环、加速新陈代谢，增强免疫力。因此，泡温泉既能驱寒、健身，还有利于一些疾病的治疗。

但并不是所有人都适合泡温泉，皮

肤过敏者、孕妇及心脏病患者等不宜泡温泉，糖尿病和容易失眠的人不宜长时间浸泡。而在泡温泉前则应做好功课，了解注意事项，如应避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉时记得取下身上的金属饰品，泡完温泉后不必再用清水冲洗，但强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大的，可冲洗一下以防有副作用。

相关链接：温泉的疗效

1. 温泉热浴可使肌肉、关节松弛，达到消除疲劳功效。
2. 温泉热浴可扩张血管，促进血液循环，加速新陈代谢，永葆青春。
3. 瀑布浴可活络筋骨，减轻酸痛等症状。不过尽量避免与泉水成直角直接冲击，以斜角舒缓水压击毛巾敷于患部为宜。
4. 露天温泉的日光浴加森林浴，对骨质疏松症患者特别有帮助，温泉中的钙质、适当的紫外线交互作用，对身体有益。
5. 冷热泉交替的方式，可使血管扩张收缩，增强全身肌肉，不过水温及时间以个人舒适为宜，切勿温差大造成身体不适。
6. 温泉中的化学物质有美容的效果。硫磺泉可软化角质，明矾泉有收敛作用，含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。



华东最长的原始大峡谷——牯牛降通顶大峡谷

牯牛降主峰历溪景区、通顶大峡谷、秋浦河漂流、秋浦渔村、牯牛降九龙景区两日游（每周六发） **268元/人**



合肥各大旅行社均可报名 咨询电话：2837961 景区电话：0559-4572908 www.gnjlx.cn

牯牛降主峰 历溪景区

氤氲里的千年古村——祁门历溪 祁红故里 御医之乡 天人合一

安徽好之旅国际旅行社

国家特许经营出国(境)旅游组团社: L-AH-CJ00009 安徽旅游诚信代码:88697
AAAAA级旅行社/安徽省服务名牌/合肥市服务名牌/ISO9001质量体系认证

<p>难忘安徽·皖南游</p> <p>黄山+宏村+情人谷[爱心石]浪漫二日 468元</p> <p>11月5日发团 含黄山门票及景区交通</p> <p>宏村+情人谷[爱心石]+唐模古村落二日 268元</p> <p>11月5日发团 赠价值130元情人谷及唐模景区门票</p> <p>莲花佛国九华山秋季祈福二日 天天发团 168元</p> <p>梦的水乡·江南游</p> <p>黄金品质游 杭州西湖+宋城及千古情+西塘古镇二日</p> <p>全程无购物 无自费景点 四星住宿</p> <p>11月12日发团 赠高品质当地特色餐 568元</p> <p>杭州西湖+西溪湿地+乌镇+宋城千古情二日 198元</p> <p>无锡灵山+太湖+苏州园林+寒山寺+周庄二日 198元</p> <p>梦幻横店二日 特价11月10日 299元</p> <p>天目湖南山竹海+御水温泉品质二日 每周六 358元</p> <p>常州恐龙园+美丽新世界+恐龙谷温泉二日 368元</p> <p>普陀山+奉化+溪口双卧四日 天天发团 1180元</p>	<p>浪漫古城/沐浴温泉 仅限11月12-13日</p> <p>特价 198元</p> <p>— 枣庄影视城+台儿庄古城二日</p> <p>特价 198元 仅限11月5-6日</p> <p>苏州园林+西园寺+锦溪+周庄《四季周庄》二日</p> <p>秋的分享·主题游</p> <p>安庆天柱山一日 特价 70元</p> <p>桐城文庙+孔城老街一日 88元</p> <p>南京中山陵+夫子庙一日[万人游南京] 108元</p> <p>金孔雀一日 128元</p> <p>走进“永远的忠诚”拍摄地凤阳一日 148元</p> <p>五千年文博园一日 188元</p> <p>芜湖方特欢乐世界/梦幻王国狂欢一日 228元</p> <p>世界遗产龙虎山+上清古镇+天师府二日 298元</p> <p>黟县打鼓岭瀑布群+西递深度二日 住四星酒店 298元</p> <p>龙虎山+上清古镇+南溪古寨自驾三日 530元</p>	<p>一线三发·览尽南海风情 海南+桂林+广东十日 1680元</p> <p>北海+德天瀑布+巴马长寿乡十日 2080元</p> <p>越南下龙湾+南宁北海+桂林十日 2180元</p> <p>发团日期: 2011年11月28日 特别优惠: 11月15日前报名, 赠送价值80元[刘三姐景观园] 1380元</p> <p>桂林·丹桂飘香 桂林+冠岩+小漓江+蝴蝶泉+阳朔双卧五日 动车往返 1680元</p> <p>发团日期: 2011年11月20日 安徽独家发班 赠送桂林三宝+纪念照+精美手提袋</p> <p>北京·银色年华 北京夕阳红双卧六日 赏香山红叶 1190元</p> <p>发团日期: 2011年11月15日 特别赠送: “旅游三宝”+旅行水杯+便携手提袋</p> <p>三峡·大型包船 南京+石钟山+东湖+岳阳楼+三峡大坝 1680元</p> <p>发团日期: 2011年11月4日 +重庆+武隆十一日</p> <p>动感港澳 合肥起止</p> <p>直飞香港+澳门纯玩五日 11月10/15/24/29日 3180元</p> <p>欧美中东非 瑞士美容羊胎素之旅十日 每周一 288000元</p> <p>一人也发团 全程翻译陪同 管家式贴心服务 21300元</p> <p>瑞士滑雪九日游 21300元</p> <p>德法意瑞+新天鹅堡十一日 12月2/6/20日 11500元</p> <p>西班牙+葡萄牙十日 12月10日</p> <p>2012阳光之旅: 1月13/15/16/17/18/19/23/25日</p> <p>千人欢聚美国佛罗里达·奥兰多迪斯尼世界迎新年 18000元</p> <p>美西/迈阿密/奥兰多十二日 12000元</p> <p>美西双城之旅八日 12月20日 12500元 11月20日 12100元</p>	<p>文博会一日游 11月12日</p> <p>皖南新景二日游 第十三期 11月5日</p> <p>徐老师专线: 2651586</p> <p>穿梭亚细亚 新加坡+马来西亚五日 11月22日 3780元</p> <p>日本本州六日 11月11/16/18/20/24日 特价 3680元</p> <p>日本北海道五日 12月5/12/19/26日 特价 7280元</p> <p>韩国首尔+釜山+济州全景五日 11月18/25日 4180元</p> <p>恋恋海岛 Phuket Island</p> <p>普吉岛蓝色之旅六日 11月7/14日 含税 5380元</p> <p>全程当地五星海景房 第二人报名 立减1000元</p> <p>普吉+香港经典五日 3880元</p> <p>含税 天天发团 游普吉, 送香港自由行!</p> <p>塞班格兰主楼精选游五日 11月9/16/24/30日 5080元</p> <p>塞班精选游, 赠送环岛游及丛林探险!</p>
---	---	---	---

财富广场店 5535088/5620388 金寨路店 2826667/2834448 长江路店 2675000/2670222 花园街店 2661000/2661222 火车站店 2362788
大西门店 2824433 大钟楼店 2631919 南七望江路店 3621313/3631313 新站区店 4420350 和煦园店 5691081 肥西店 7160811

统一客服: 400-8888-580 特惠网店: www.ahzl.com