

景点篇 3

经典之旅 | 游常州五大胜景不能错过

来到龙城常州,一定要玩这几个地方:天宁禅寺、中华恐龙园、天目湖、淹城遗址,以及道教圣地茅山,这才不虚龙城之行。《生活常州》特别收罗了两条经典游览线路,让您轻松玩转龙城。

如果您准备在常州度过一个轻松的春节,那向您推荐轻松四日游。第一天上午抵达常州,接团领略远古恐龙的奥秘,感受主题公园的魅力,游览“东方侏罗纪”——4A级景区中华恐龙园;在恐龙园里穿越侏罗纪、动感电影、雷龙过山车等。

第二天领略佛门真谛,游览“东南第一丛林”——天宁禅寺(AAAA):大雄宝殿、玉佛殿、八百罗汉堂、藏经阁等。登上中华第一塔——天宁宝塔,在最高108米的位置一览常州市市容。接着游览常州的免费公园,同样是4A级景区的红梅公园。下午可前往武进,走进春秋遗址——淹城。

第三天可前往溧阳国家4A级风景旅游区——天目湖山水园,参观状元阁了解状元文化,过逍遥桥,赏天下第一壶。品尝天下天目湖三绝之一“砂锅鱼头”。下午在南山竹海生态旅游区游览,漫步竹海、竹筏漂流、拜南山寿翁、品南山寿桃。晚上就住在溧阳竹海附近,那边的农家乐宾馆价廉物美,晚上还能在附近的戴埠野味一条街品尝溧阳竹鸡等地道野味。

第四天则可前往“第一福地、第八洞天”的茅山,游览崇寿观、元阳观、聆听道教音乐。如果还有空

余时间,《生活常州》推荐您返回常州后,再游览一下瞿秋白纪念馆、古运河畔、篦箕巷、东坡公园。

如果在春节期间,您只安排一天或者两天的时间准备在常州度过,《生活常州》再推荐不妨来个单纯的“恐龙园一日游”“天目湖一日游”等,轻松度假。

位于常州市区的化龙巷和天宁寺附近的常州旅游集散中心均设立游客接待区,外地游客可先到集散中心咨询,确定好自己的行程再好好享受出游之乐。

相关链接

通往主要景点部分公交车辆:

- 中华恐龙园 19、302路
天宁寺 3、7、11、17路
红梅公园 3、7、9、11、212路
东坡公园 3、7、11、17、212路
淹城遗址 14、302路、BRT1
亚细亚影视城 3、9路
瞿秋白纪念馆 3、9路
张太雷纪念馆 6、14路
荆川公园 12、24、25路
横山桥风景区 常州汽车站专线车
茅山风景区 常州汽车站—金坛转专线车
天目湖旅游度假区 常州汽车站—溧阳转专线车
南山竹海风景区 常州汽车站—溧阳转专线车
葛小林



篦箕巷



恐龙园



红梅公园



东坡公园



南山竹海



天目湖

出游提醒 | 问清旅行社报价包含事项

《生活常州》近日从常州各大旅行社获悉,今年春节旅游市场依然火爆,尤其是台湾、美国、欧洲等地区出境游火爆。常州旅游局发出春节旅游提示,旅游者要出游时要注意研究旅游产品的报价,仔细了解旅行社获得相应的赔偿。

据常州国旅介绍,今年春节,台湾、美国等新线路尽管价格不菲,却非常紧俏。平时售价8500元左右的环岛8日台湾游,现在卖到了12000元左右,但仍有87人报了名;价格从12000元至13500元的美国关岛5日游首次面市就有10多人参加。据了解,出游者大多打算在享受海岛风情的同时尽情采购大幅降价的各地商品,还可在一年内免签证就能再游美国。

常州旅游部门表示,春节既是旅游旺季,也是旅游投诉的旺季,提醒旅游者在出游前要注意相关的旅游

报价,以及与旅行社签订的相关合同。

例如,报价低不一定意味着实惠,报价高也不代表服务肯定好。有些旅行社走的是包机线路,价格就比走正常航班的旅行社要低一些;还有一些组团人数多的旅游线路价格也相对低一点,这样的团队在带来价格实惠的同时,也可能会有其他服务方面的不足。另外,交纳团费后,旅行社一般只负责景区的第一门票,而其他的小门票、游玩项目则要游客自己掏钱,旅客报名时最好做到货比三家,对于报价包含哪些费用应事先问清楚。

每年春节因合同问题而导致的旅游纠纷时有发生。旅行社制定的合同一般都会注明住宿条件、乘坐的交通工具、具体的旅游景点等等,游客都要仔细了解,以防旅行社随意变更。此外,游客还应该确认旅行社是

否派了随团全陪导游,全陪导游可随时帮助解决游客在游玩过程中出现的问题。

春节期间不少白领会前往香港等地购物,购物过程中应注意辨别真伪,货比三家,不要急于成交。最好选择当地旅游部门认可的有质量保证的商店,购买后要保存好质保书及发票,以便发现质量问题进行相应交涉。

另外如果旅游者在旅途中出现财产损失或人身伤害时该怎么办?国家旅游局规定,从2001年9月开始,旅行社以投保旅行社责任险来取代旅行社为游客统一购买的旅游意外险。对于游客,在实际意外发生时,因旅行社的疏忽和过失造成所接待的旅游者遭受人身和财产损失的,由保险公司代表旅行社赔付旅游者。为了获得更为全面的保障,游客还可根据个人意愿和需要自行投保个人险种。 骆禹 葛小林

文化篇 4

文化盛宴 | 各大馆址好戏连台

春节期间,常州市的各大博物馆、文化场馆为市民准备了各种展览,市民们在酒足饭饱之余,不妨可携亲带友,前去各大文化场馆一睹常州文化的饕餮盛宴。

A.展馆

1.常州博物馆:1月25日(除夕)闭馆;1月26日(初一)——1月31日(初六)对外开放,开放时间:9:00—17:00;2月1日起正常开放

2.瞿秋白纪念馆:瞿秋白生平事迹陈列;时间:9:00—17:00

3.张太雷纪念馆:张太雷生平事迹陈列、张太雷旧居陈列、共青团史陈列;时间:8:30—11:30;13:30—16:30

4.吕思勉故居:吕思勉生平展;时间:9:00—16:30;地址:常州市十子街8-10号

5.洪亮吉纪念馆:洪亮吉生平学术展、洪深生平艺术展、吴祖光生平艺术展、阿甲生平艺术展、周璇生平艺术展;时间:9:00—17:00;地址:常州市延陵西路狮子巷南口西侧

6.武进博物馆:基本陈列:史河流韵、馆藏书画展、春秋淹城;特展:抗战时期武进地方市特展;时间:8:30—17:00;地址:武宜路淹城服务区

7.恽南田纪念馆:恽南田生平展;时间:上午8:30—11:00;下午1:00—5:00;地址:武进马杭老街

8.金坛博物馆:一、序厅—展出了金坛悠久的历史。二、远古之光—璀璨的三星村文化展览。三、巧夺天工—馆藏的精美文物展览。四、神秘地球—地学科普展览。陈列的是来自世界各地的地质矿产。五、临时展厅—现展出的是金坛市纪念改革开放三十周年大型图片展。(新展览)六、心香永驻—张律均先生捐赠文物精品展览。时间:上午9:00—11:00;下午1:30—4:30;地址:金坛市沿河东路移池公园内

9.段玉裁纪念馆:段玉裁生平展。时间:上午9:00—11:00;下午1:30—4:30;地址:金坛市沿河东路移池公园内

10.戴叔伦纪念馆:戴叔伦生平展。时间:上午9:00—11:00;下午1:30—4:30;地址:金坛市沿河东路移池公园内

11.苏皖一大旧址:苏皖抗战陈列馆、一大老会址、五位抗战烈士的陵墓。时间:上午9:00—11:00;下午1:30—4:30;地址:金坛直溪镇建昌甲村

12.溧阳新四军江南指挥部:新四军江南指挥部史料陈列、毛泽东像章陈列、老战士书画陈列。时间:8:00—17:00;地址:竹箦镇水西村

13.溧阳文物展览馆:溧阳文物展览,时间:9:00—17:00;地址:溧城镇育才路55号

B.影讯

今年春节,红星大影院将有多种口味的电影“大餐”等观众品尝。大年初一《游龙戏凤》和《家有喜事》上映,其次还有电影《疯狂的赛车》和《喜羊羊与灰太狼》上映。 刘劲松

健康篇 5

春节看病和平时一样方便

提醒

春节即将来临,不少市民已开始着手安排起假期的生活。购物、出游、娱乐、聚餐、聚会……人们从平日繁忙的生活节奏中暂时解脱出来,放松心情,选择不同的方式,尽可能地让自己度过一个愉快而舒适的假期。那么,如何度过一个健康的假期呢?对此《生活常州》请常州市各大医院专家为市民支招提建议。另外,对于一些需要在节日期间上医院看病的市民,《生活常州》将提供一份各医院节日期间的门诊安排,供市民参考。

【门诊安排】

医院过年期间都有值班安排

春节期间,常州市各大医院节日期间门诊是如何安排的?据《生活常州》了解,市各大医院已做好充分准备,春节期间市民看病和平时一样方便。同时,各医院还配备了专家抢救小组,以应对可能出现的紧急情况。

市一院:1月25日至1月27日,市一院大内科每天增派4人、大外科每天增派3人加强急诊,其它科室各自增派人员加强急诊窗口力量。

市二院:加强急诊,比平日多出3倍力量,业务院长每天带班。1月28日起正常门诊,各临床、医技科室安排一半人员上班,专家专科门诊开诊。

市三院:春节期间专家门诊正常开放,急诊人员也有所加强。

市中医院:门诊各科室均有医生值班,辅助科室如放射科、化验室、B超室、心电图、胃镜室等也配备了医护人员,挂号、收费、药房等窗口准时开窗。病房在安排人员值班的同时,还规定床位医生必须在初二、初四、初六准时查房,以保证危重、新手术病人的医疗安全。

市四院:在1月25日、1月26日门诊休整,但急诊加强,1月27日起恢复原样。

市妇幼保健院:除夕至年初六(1月25日—1月31日),妇科、产科、儿科、乳房外科、内科门诊照常开诊,1月25日、1月28日—1月31日,开设妇科专家门诊,1月29日、1月30日有产科、儿科专家门诊。

儿童医院:除中医、推拿、针灸3个科室外,其余均与平时一样。

市七院:假日期间,肛肠科上午半天正常门诊,下午休息,中医科、中药房以及专家门诊均休息,其它门诊正常。

常州市德安医院:节假日门诊医生坐班安排为(1月25日至31日),精神科:蔡宝生、江庐山、柴濮政、张莉、方惠民、张莉、游一鸣;内科:刘美兰、吴学功、张毅、蒋雄坚、李宇、王宏伟、张毅。

【节日防病】

高血压病人“二定二控”过好年

眼下既是节气的“数九寒天”,又临传统的春节,高血压病人如何保持平稳的状态度过这个心脑血管疾病高发的“非常时期”呢?常州市肿瘤医院内科顾中秋主任支招:

1.定时服药。高血压患者一定要遵医嘱,坚持定时服用降压药,同时患者不可道听途说而随意换药、减量或停药,可在医生指导下对现病情加以调理,防止血压反弹。

2.定时测血压。最好每周测量1-2次血压,测量血压时,最好做到四定,即定测量

的时间、定血压计、定部位、定某侧肢体,如果条件允许,可自备血压计及学会自测血压。

3.控制情绪。春节期间,合家团聚,亲朋好友聚会,谈天说地,容易产生情绪剧烈波动,因激动、紧张等引起血压升高。患者可通过改变自己的行为方式,适当控制情绪,保持良好的心态。

4.控制生活方式。节日期间要注意娱乐适度、劳逸结合,适当运动,睡眠充足,戒烟限酒,多吃新鲜蔬菜和水果。

寒冷保“胃”战

最近一段时间,常州地区“胃痛”的患者多了起来,与往年的发病原因相比,今年的胃病患者大多是由于不注意胃部保暖引起的痉挛性胃痛。

据常州市肿瘤医院内科刘欢年副主任医师介绍,在寒冷的季节里,胃肠道消化功能较天热时薄弱,加之低温下食物易受凉,即使没有胃病的人,此时如果受凉或免疫力低下,也容易发作胃痛。特别是一些有胃炎和十二指肠溃疡或溃疡病史的患者极易出现胃痛、腹泻等症状,甚至加重病情。所以,除了做好胃部保暖,还要注意饮食温度,少吃生冷食物,尤其是体质较弱者要多吃熟食和暖食,不要吃从冰箱刚拿出来的水果和饮品等,避免寒冷刺激引起的胃痉挛或者原有的疾病复发或加重。

市一院:1月25日至1月27日,市一院大内科每天增派4人、大外科每天增派3人加强急诊,其它科室各自增派人员加强急诊窗口力量。

市二院:加强急诊,比平日多出3倍力量,业务院长每天带班。1月28日起正常门诊,各临床、医技科室安排一半人员上班,专家专科门诊开诊。

市三院:春节期间专家门诊正常开放,急诊人员也有所加强。

市中医院:门诊各科室均有医生值班,辅助科室如放射科、化验室、B超室、心电图、胃镜室等也配备了医护人员,挂号、收费、药房等窗口准时开窗。病房在安排人员值班的同时,还规定床位医生必须在初二、初四、初六准时查房,以保证危重、新手术病人的医疗安全。

市四院:在1月25日、1月26日门诊休整,但急诊加强,1月27日起恢复原样。

市妇幼保健院:除夕至年初六(1月25日—1月31日),妇科、产科、儿科、乳房外科、内科门诊照常开诊,1月25日、1月28日—1月31日,开设妇科专家门诊,1月29日、1月30日有产科、儿科专家门诊。

儿童医院:除中医、推拿、针灸3个科室外,其余均与平时一样。

市七院:假日期间,肛肠科上午半天正常门诊,下午休息,中医科、中药房以及专家门诊均休息,其它门诊正常。

常州市德安医院:节假日门诊医生坐班安排为(1月25日至31日),精神科:蔡宝生、江庐山、柴濮政、张莉、方惠民、张莉、游一鸣;内科:刘美兰、吴学功、张毅、蒋雄坚、李宇、王宏伟、张毅。

【节日防病】

高血压病人“二定二控”过好年

眼下既是节气的“数九寒天”,又临传统的春节,高血压病人如何保持平稳的状态度过这个心脑血管疾病高发的“非常时期”呢?常州市肿瘤医院内科顾中秋主任支招:

1.定时服药。高血压患者一定要遵医嘱,坚持定时服用降压药,同时患者不可道听途说而随意换药、减量或停药,可在医生指导下对现病情加以调理,防止血压反弹。

2.定时测血压。最好每周测量1-2次血压,测量血压时,最好做到四定,即定测量



资料图片