

# 七月遍寻清凉地

## 呼伦贝尔:寻找最美的夏天

推荐旅行社:中北友好

野花、青草、香喷喷的烤全羊,在无尽的草原中尽情地驰骋,还有那悠闲穿过公路的牛羊,只能让您一次又一次地放慢脚步。呼伦贝尔市位于中国版图的“雄鸡之冠”,中国、俄罗斯、蒙古国三国交界地带,东部与黑龙江省为邻,是东北亚经济圈的重要组成部分。

呼伦贝尔是名副其实的历史文化名城。呼伦贝尔草原养育了东胡、匈奴、鲜卑、室韦、契丹、西夏、蒙古等十几个游牧部族,崛起了一代天骄——成吉思汗,被誉为“中国北方游牧民族成长的历史摇篮”。呼伦贝尔的自然又是中国北方类型最齐全的原生态自然。这里有“中国最美的草原”——呼伦贝尔草原,中国最大的亚寒带原始森林与“北国野生动植物的天然王国”——大兴安岭森林。呼伦贝尔的冰雪是中国留存时间最长、文化内涵最丰富的自然冰雪。

依托于得天独厚的历史人文与自然生态资源,呼伦

贝尔旅游可谓魅力天成。目前,呼伦贝尔是中国优秀旅游城市、中国最佳民族风情魅力城市、面向二十一世纪全国六大重点旅游开发区之一、全国旅游二十胜景之一、



国家级草原旅游重点开发区、中国北方旅游资源最集中和多样化的地区。呼伦贝尔旅游发展定位于国际知名的生态旅游目的地、中国北方游牧民族寻根地、多民族风情生活体验地、中国冰雪运动基地、休闲旅游胜地。7月10日起,东航江苏公司推出南京到滨海城市大连和草原明珠海拉尔(呼伦贝尔)的旅游航线,消费者可以买到不同折扣的优惠机票。

## 南宁:赏景度假好去处

推荐旅行社:南京国旅

南宁是很多懂得旅游的驴友们暑期必去的地方之一,记者从南京国旅江苏海外了解到,该旅行社7月23日推出的“南宁、伊岭岩、通灵大峡谷、德天瀑布双飞六日休闲游”,报名十分火爆,不少摄影爱好者都准备去采风,定格夏日



的清凉风景。为此,南京国旅将在7月30日将这条线路再次推出。

“本次行程我们将入住景区最好的酒店,游客可以享受到推窗见风景的住宿。”南京国旅江苏海外国内旅游中心陈鸿介绍说,到南宁,通灵大峡谷、德天瀑布、

明仕田园自然是不可错过的经典景点。德天瀑布是出自广西,与紧邻的越南板约瀑布相连,堪称为世界第二大跨国瀑布。离开德天瀑布,来到广西靖西的通灵大峡谷。行走在这个全封闭式的峡谷里,袭人的绿意,让人忘记夏天的炎热,顿觉一身清爽。从通灵大峡谷出来,下一站是明仕田园。电视剧《酒是故乡醇》的热播掀起“百里公路十里画廊”之称的明仕田园的旅游热潮。感受完广西山水的醉人景色和朴实民风,再回到湛江北海。在这个以“滩长、沙白、浪柔”著称的银滩上,可以忘我地投入大海的怀抱,享受畅游大海的轻松惬意;傍晚在这里品尝北部湾丰盛肥美的海鲜,又是一人间乐事。沐浴于阳光与海风之中,喝一杯夏日清凉冷饮,收获一份度假心情。



## 暑期出游 警惕夏日综合征

综合征一:晒伤  
预防:尽量穿浅色、轻薄、宽松、吸汗透气的长袖衫为好,不宜穿黑色的或蓝色的衣服,因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽,不易中暑。

综合征二:缺水

预防:夏季高温,出汗过多,体内盐分减少,体内的渗透压就会失去平衡,多喝些开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而防暑。广州中医药大学方剂学专家施旭光教授向记者介绍说,古代岭南地区温高湿重,湿热病为常见疾病。岭南人采集各种中草药,预备身体不适时煎制服用。后来有人在繁华集市出售煎制好的各种保健养生的草药煎剂,这就是早期的岭南民间凉茶。施旭光表示,凉茶可分为六大类:清热解毒类如含有金银花、板蓝根等的凉茶;清热解暑类如茅根水、绿豆水等;清热消滞类如五花茶、去湿茶等;清热润燥类如罗汉果、含麦冬、生地等的凉茶;清肝明目类如夏桑菊、菊花茶等;清热祛火类如夏枯草茶、王老吉等。像王老吉凉茶中所含的仙草、夏枯草、甘草等具有良好的清热、解暑、利尿等功效,被普遍作为凉茶的主要成分广泛采用,尤其适合夏季出游时饮用。

综合征三:中暑

预防:夏季外出旅游时应带些防暑药物。如人丹、清凉油、风油精、十滴水、薄荷锭、霍香正气水等。一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下休息,然后给病人解开衣扣,用冷毛巾敷在病人的头部和颈部,并让病人服些人丹或十滴水。如果病人昏倒,可用手指掐压病人的人中穴或针刺双手十指指尖的十宣穴。当病人好转时再送往附近医院治疗。

## 日全食牵出千年难遇商机 南京国旅“追日”入境经济飘红

7月22日,“五百年一遇”的日全食将在我国长江流域上演,全球的天文爱好者将上演现代版“夸父追日”——来自日本、韩国、德国、美国等国家的游客纷纷涌至我国长江流域,等候观测这一天文奇观。上周五,记者从南京国旅江苏海外了解到,在江苏省旅游局的支持下,由该社策划的“追日”入境旅游率先发力。

“7月22日将有510名日本游客到吴江同里看日全食,这是甲型H1N1暴发以来,我们接待人数最多的人境团。”南京国旅江苏海外总经理徐鲁扬告诉记者,为区别于上海、安徽、浙江所打出的“日全食最佳观测点”旗号,旅行社在策划追日路线时,凸显了“跟着天文学家看日全食”亮点,在7月21日晚邀请紫金山天文台著名专家进行日全食科普讲座,22日还将在观测现场进行解说,同时,还结合省内的苏州园林、南京天文

台等旅游资源,编排多条配套旅游线路。另外,该社针对南京市民推出的高淳观日全食路线,也受到热捧,活动推出一天,就有200多人报名。

南京国旅江苏海外入境部的谷大任部长表示,这510名游客将分为26批,从上海、北京、长春、南京等地出入境,在7月21日同时到达同里,为保障观日全食的有序性、安全性,此次入境团将采取集中、封闭式观测,观测点除了在同里湖大饭店的生态广场,还有另外一五星级大酒店附近。而这些境外游客来看一次日全食要花多少钱?谷部长告诉记者,最便宜的也要1万多人民币,而平时最多五六千元人民币。其中部分游客将到南京游玩,除了常规的中山陵、明孝陵、夫子庙,此次还特别安排参观南京的紫金山天文台。

快报记者 闫弋

### 大纵湖直通车

赏万亩荷花,品白莲藕虾

品正宗湖鲜,划中华龙舟,闻万亩芦苇,游沙滩浴场,观野人表演,畅游大纵湖与万亩荷花零距离接触

## 盐城 108元

大纵湖一日游

咨询电话:58910391 8月8日快发车

前100名赠送精品湖鲜风味餐含白鳝龙虾,白壳田螺,盐焗豆腐,箭鱼等,另给每位带回正宗大纵湖白莲藕一斤

天翔新街口 84219690 康辉大方巷 83246446  
东渡瑞金路 84583688 观光山西路 83248781  
民族江宁 52161922 五台上海路 83325737  
文物园南路 52250696 腾欢和裁路 83219889

浙西最美丽的 国家AAAA级旅游区

# 柳溪江

这里的漂流更精彩

电话:0571-63734488 网址:www.hzlxj.com

# 浙西大峡谷

## 隆重推出

活动时间:6月28日-8月18日

### 2009“暑期有奖之旅”活动

本次活动主题:轻松水趣味,旅游勋章等你来拿

- 人人参与,个个有奖:活动期间凡购买浙西大峡谷门票的,可领取刮奖券,当场刮奖,当场发奖。
- 轻松水趣味:免费游乐项目:柘林景区内捉石蟹、糖水泥鳅、摸泥鳅、社门湾沙滩排球、击马崖溯溪等活动。
- 旅游勋章等你来拿:景区内游览项目数字化:凡是在景区内游览和参加游乐性项目活动后,均计分,累计分数达到100分,返回门票可参与第二次抽奖,奖项为一级旅游勋章、二级旅游勋章、三级旅游勋章。

地址:浙江临安大峡谷镇 电话:0571-63731829 63631745 网址:www.xiagu.com.cn

## 南京彩都旅行社

许可证书 L-JS-GM01393

北戴河 承德 秦皇岛 天津 坝上草原 木兰围场	青海湖 金银滩 草原 西宁 塔尔寺
承德 承德 承德 承德	庐山 三叠泉
连云港 二日游 198元	横店 清凉之旅 二日游 368元
日照 二日游 120元	自由行预定特价机票、酒店
大连 旅顺 双飞四日游 1780元	

电话:025-52244100 52210500 上海路154号(13路、65路、83路、20路云南路站)

## 南京邮政旅游公司

# 鸟巢 水立方 避暑山庄 北戴河

品质游 六日游 发车时间:7月28日、8月4日、11日

确保北戴河住两晚,指定用车:沃尔沃、纯玩无购物

汽车班 1180元 火车班 1580元

电话:84505950 84718601 84711628 地址:南京市龙蟠路37号(中央门邮局旁)

## 南京锦绣旅行社

许可证书 L-JS-GM01393

日照赶海拾贝二日 158元(入住海边 含餐)	208元(入住海边 含餐)
连云港 二日游 218元	无锡苏州杭州上海 四日游 298元
太湖 二日游 148元	黄山三日 328元
常州恐龙园 一日游 125元	芜湖方特欢乐世界 一日游 148元

电话:83249661 83602229 51695008 地址:湖南路4-5号科商商务400室