

坐水上飞机、赏野生动物、游儿童乐园、看4D电影

莲花水城：避暑游玩好去处

夏日酷暑，难得假期，为大家推荐一个离您最近的避暑、减压、旅游胜地——莲花水城！邀上三朋四友，或全家总动员，去莲花水城，坐水上飞机、享刺激漂流、赏民族表演、看4D电影、度快乐假日。

莲花欢乐漂：全长10公里，以宽4米、深1.5米的“S”型回旋河道为主，给游客带来“白雨跳珠乱入船”的刺激。

水上飞机：机翼11米，以每小时85公里的速度，连续飞行3小时，航程达260余公里，体验翱翔蓝天的惬意。

气垫船：亚洲最大的90座水陆两栖气垫船，首次实现区域河流通航，填补省内旅游空白。

野生动物苑：集动物观赏、救助繁育、科普教育、公益环保为一体，满足游客向往自然、回归自然的愿望。



莲花湖水项目：水上自行车、快艇击浪、冰山、水上摩托、水上弹跳球……盛夏全家乐。

螺旋水滑梯、海浪池、模拟沙滩、温泉漂流河……

室外疗养区：罗非鱼温泉池、莲花水疗池、生肖沐浴池、鲜花

沐浴池、星座沐浴池、中药文化保健池……

4D电影院：感受风暴、雷电、下雨、撞击、气味等视觉、听觉、嗅觉上的反应，颠覆您关于电影的记忆。

水上大冲关：水上大转盘、水上翘翘板、空中飞人、水上平衡木、水上滚筒……惊险刺激大连环。

莲花岛屿公寓、莲花铂金宾馆、莲花家庭套房、莲花餐饮演艺娱乐中心、莲花水上商务宾馆、莲花会议接待中心、莲花购物中心、莲花观音文化苑、军事训练基地、拓展训练基地……集会议、住宿、观赏、拓展训练于一体。

万家园·莲花温泉旅游集团

地址：中国·河南·南阳

联系我们：

(0377) 66666666

洛阳营销中心：

(0379) 64152800\11

■ 旅游提醒

夏季外出旅游 谨防三大误区

误区一：太阳镜颜色越深越能保护眼睛。专家称，其实，镜片颜色过深会影响眼睛能见度，眼睛因此容易受到损伤。专家建议，夏季太阳镜的镜片应能穿过30%的可见光线，以灰色、绿色为佳，因为这些颜色不但可抵御紫外线照射，而且视物清晰度最佳。

误区二：出行穿衣服越少越凉爽。其实，赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时，增加皮肤的辐射、传导散热，而气温接近或超过37℃时，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而盛夏赤膊、女性穿过短的裙子均会感觉更热。专家建议，着浅色真丝绸类衣服旅游最佳。

误区三：旅行中喝啤酒能解暑。其实，夏天旅游时人体出汗较多，易疲乏，如果再不断地喝啤酒，由酒精造成的“热乎乎”的感觉，会令口渴出汗现象加重，降低人的思维能力。专家建议，可喝一些活性维生素饮品解渴消暑。（欣然）

本版统筹：张慧涛 13333795118

看本地信息 只上洛阳网

- 权威身份：**中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办，党报优势，新闻权威。
- 超群实力：**十三年成功运营，alexa统计全球排名1.7万，日均IP量8万，日均PV量120余万，全市第一，全省前三。“洛阳社区”人气火爆，注册会员超26万人。
- 核心优势：**共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻，最新鲜、最生动、最详尽，离您最近。
- 荣耀见证：**河南省十佳网站、全国地方门户网创新品牌奖、网监理事单位。

广告咨询电话：65233618 地址：洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼

三伏天到 养子沟 盖被子、品小吃、观棋战

“早穿夹袄，午穿短袖，夜里盖着被子才能眠”，这是夏季养子沟的真实写照。在城市温度高达40多摄氏度的今天，在养子沟，睡觉的时候则必须盖上棉被，否则会冷得无法入睡。夏季，养子沟早晚温度只有18摄氏度左右，远离了城市的炎热与喧嚣，超然世外，是一个难得的人间避暑天堂。

今年的养子沟，将在7月中旬举办小吃节，届时，将有各种各样美味的本地小吃汇集于此，糊涂面条、栾川豆腐、炒土鸡及山珍野味等极具本地特色，让广大游客一饱口福。

同时，在7月29日~31日，景区还将举办百人中国象棋大赛。届时，来自北京、天津、湖北、湖南等全国各地的中国象棋大师和棋类爱好者将共同角逐万元大奖。夏日的养子沟，以她独具的凉爽、舒适，激发您的热情，以她的绿色、自然，汇集您的惬意。来吧，朋友，三伏天到养子沟来盖被子、吃小吃、观赏象棋大战，收获一个清凉、冰爽激情夏日！

冰爽热线：
(0379)66838410
66872269



夏季旅游如何预防中暑

夏季出游易中暑，轻者头晕眼花、恶心呕吐，重者突然晕倒、四肢痉挛，甚至虚脱而死亡。那么在夏季外出旅游时应怎样预防中暑呢？

1.穿浅色衣服

因为白色、浅色衣服吸热慢、散热快，穿着凉爽；而黑色或蓝色衣服吸热快、散热慢，穿着闷热，容易中暑。

2.戴隔热草帽

编织草帽的原料多为空心的，里面储存有一定数量的空气，而空气是热的不良导体。另外，

草帽对阳光辐射还有一定的遮挡作用。

3.多喝淡盐开水

夏季旅游出汗多，体内盐分减少，而多喝些淡盐开水，可以补充体内失掉的盐分。喝淡盐开水时，要少量多次地喝，才能有作用。

4.带防暑药物

夏季外出旅游时应带些人丹、风油精、十滴水等药物。一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风处躺下，并让病人服用些人丹或十滴水。如果病人昏倒，可用手指掐压病人的人中穴，当病人好

转后再送往附近医院治疗。

■ 中暑后的急救措施：

出游中一旦有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处。同时，将其衣服用冷水浸湿，裹住身体，并用冷毛巾擦拭患者，直到其体温降到38℃以下。

如果中暑者意识清醒，应让其以坐姿休息，并在头与肩部给予支撑。

如果中暑者已失去意识，则应让其平躺。

如果以上救治措施无效，应尽快送医院救治。

（丽丽）