

河南省中国旅行社倾力推出爸妈之旅——

台湾环岛专列 10月9日首发

中老年人对台湾旅游情有独钟,环游台湾宝岛更是河南老人的渴求。秋季是去台湾旅游的好时机。

但据举办方河南省中国旅行社洛阳分公司相关人士介绍,因为考虑到很多老人不适合长途飞行,此

次台湾环岛专列采用国外常用的邮轮旅游交通方式,包租了“中远之星”邮轮穿越台湾海峡,很舒适!除了看到海上日出日落,还赠送了永定土楼、婺源,大嵛岛或武夷山参观。

专列经济舒适、景点丰富、有

专业随车医生与领队、细微服务等多项保障,让送爸妈旅游的儿女更放心,也让参团的中老年朋友更舒心。最重要的是只有5000元左右的团费非常超值,而且在8月30日之前报名还有更多优惠。千万不要错过哦!

河南省中国旅行社洛阳分公司
咨询电话:(0379)65516552
65596558
总部地址:西工区王城大道与凯旋路交叉口西南角建设银行11楼
官方网址:www.0379zl.com

景区推介 莲花温泉

莲花温泉旅游集团是由河南万家园房地产开发集团投资设立的,跨两县一区(南召县、唐河县、卧龙区),下辖九大已建、在建景区,即莲花温泉水城、鸭河湖、丹霞寺、丹霞禅谷、猿人峡谷、体育公园、旅游服务观光中心、中国·龙城国际养老旅游度假区、唐河石柱山森林公园等。

其中莲花温泉、丹霞寺、猿人峡谷、石柱山森林公园已经对外开放,其他景区处于规划建设中。

九大景区全部建成后,莲花温泉旅游集团将成为集温泉、漂流、滑雪、佛教、道教、拓展训练、颐养度假、体育运动、军事训练、动物观赏、自然山水、原始森林、水上航线等为一体的综合性企业集团,也是中原地区春夏秋冬四季产品搭配最为成熟的企业之一。(张清)

旅行指南

高原旅游应该考虑哪些问题



遥远而神秘的西藏静卧于我国西南边陲,她独特的风情吸引了越来越多的人到西藏高原观光旅游。那么西藏的气候如何、风土人情怎样、在旅游中应注意哪些保健问题?让我们听听支边援藏十几年的医师怎么说。

海拔3000米以上的地区称为高原地区,西藏平均海拔4000余米,其特点是气压低,氧分压也低,易导致人体缺氧,如预防措施不当,可引起高原不适应症。它包括急性高原反应、高原性肺水肿、高

原昏迷、慢性高原反应、高原性心脏病、高原高血压、高原低血压、高原红细胞增多症等一系列病症。初入高原者或间隔较长时间再进入高原者应注意如下问题。

一、对进入高原者,应进行严格的全面体格检查。凡有明显心、肝、肺、肾等内脏器质性病变,高血压Ⅲ期以上者,均不宜进藏。

二、年龄超过40岁,身体较胖者或体弱者亦不宜去。因过度肥胖会加重高原缺氧反应,且易激发高原心脏病等。

三、若患有重感冒等,最好在平原地区医治好再进藏。否则会使高山反应加重,甚至诱发肺水肿等。

四、初去高原者,最好是夏秋季进藏,因可使高山反应大为减少,而冬季的寒冷可加重肌体的缺氧。最好是乘坐汽车进藏,以逐步适应。

五、初到高原或间隔时间进入高原后,在最初几天内,尽量避免剧烈的运动和少跑跳,应适当卧床休息。

六、高山气候即使是夏季也是早晚凉、中午热,因此保暖问题就

很重要。秋季应带毛衣裤、棉衣,冬季应穿皮大衣、毛皮靴等,预防感冒和上呼吸道感染。

七、初入高原者应多食米食。尤其是加糖的甜粥可抑制恶心、呕吐,供给酸性饮料可利于纠正碱中毒、补充能量和水分,因气候干燥,肌体对水分的需求十分迫切,可常饮些茶水或原汁饮料。每次可饮1~2口,多饮几次。酥油茶可有效抵御高山恶劣气候,还应多吃蔬菜、水果、瘦肉、巧克力糖等富含维生素、蛋白质和高热能的食物。

八、旅游者还应准备防风沙和日光的墨镜。高原太阳直射,紫外线非常强烈,对视神经可造成不同程度的损害,也可防“雪盲”。

九、患高原适应不全者,睡眠应采用半卧位,以减少右心的静脉回流和肺毛细血管充血。若觉心肺不适应先吸氧,预备氧气袋在身边,高山反应夜间会加重。可预备些强心、利尿、扩张血管的药,还可准备一些安眠、止痛、晕车等类药物,最好是中药。

十、组团旅游必须配备熟悉高原病症的医护人员,并应准备齐全的抢救物品。医护人员的身亦应健康。(齐齐)

民航新规:

旅客携带锂电池 登机勿超过2块

近日民航局紧急下发《关于加强旅客行李中锂电池安全航空运输管理的通知》(以下简称《通知》),对旅客携带锂电池登机作出严格规定,个人携带登机的手提式电子装置备用锂电池须单独包装且不能超过两个。

根据《通知》,旅客或机组成员为个人自用内含锂或锂离子电池芯或电池的便携式电子装置(手表、计算器、照相机、手机、手提电脑、便携式摄像机等)应作为手提行李携带登机,并且锂金属电池的锂含量不得超过2克,锂离子电池的额定能量值不得超过100Wh(瓦特小时)。超过100Wh但不超过160Wh的,经航空公司批准后可以装在交运行李或手提行李中的设备上。超过160Wh的锂电池严禁携带。

《通知》还规定,旅客携带的便携式电子装置的备用电池必须单个做好保护以防短路,并且仅能在手提行李中携带。经航空公司批准的100~160Wh的备用锂电池只能携带两个。

(据新华网)

老年人秋季旅游注意事项

进入秋季,老年人的出行热情日渐高涨,老年人出行要做好各方面的准备,维权意识很重要。

结伴

老年人出游最好结伴而行,可邀约小区内经常一起活动或单位里的老年朋友共同出游,彼此熟悉情况,可以互相照顾。最好选择口

碑较好的旅行社所推出的专业旅行服务,这种服务会考虑得更加详尽和周全。

检查身体

老年人出游前首先必须对自己的身体情况有清晰了解,高血压、冠心病、癫痫等慢性疾病患者最好不要出游,更不能

对旅行社隐瞒病史;出游的老年慢性病患者应带齐药物,并事先告知领队和团友,以防不测。

购买保险

其次,维权意识非常关键,出游前必须挑选口碑较好的专业旅行社,报名时必须对合同条款有详

尽了解。

必须了解的内容包括:线路安排紧张吗?领队有没有经验?有没有随队医生?对于老年团队来说,休闲的线路安排和有经验的领队、随队医生三者缺一不可。最重要的是,必须购买意外伤害险。

(刘月)



洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。