

畅游西部 观赏美景

另：台湾环岛游开始报名啦

9月3日、13日，乘
专列游大西部，赏最美喀
纳斯

经典版专列9月3日出发：8
天游内蒙古、宁夏、甘肃、新疆四
省(自治区)，火车一票往返，
2180元起！

精华版专列9月13日出发：
在经典版基础上增加青海省和
新疆的喀纳斯，基本费用仅增加
600元，2780元起！

9月3日、13日、
19日开通西部四省
(自治区)+九寨黄龙旅
游热线

新开通内蒙古、宁夏、甘
肃、青海+九寨黄龙旅游热
线，往返8天，十一前重走红
军长征路很有意义，费用仅
1780元起。

9月19日、10月20日
游台湾，开始报名办证啦

台湾分AB线，可以走福建，乘船
到台湾，环游宝岛，也可只持台湾通行
证从香港乘飞机到台湾，顺便去香港
看一看！

特别提醒：9月10日开通厦门武
夷山、福州7日游专列，费用1280元起。
8月14日“闯关东”专列火热报名中。

报名地址：河南中旅洛阳分社(春蕾大厦10楼)电话：63333002 63333003

夏天游泳如何挑选泳装

偏棕色皮肤可选亮色

选择泳衣颜色时应注意与肤色相
称。偏棕色皮肤可选择明亮的颜色，
如鹅黄、浅绿、银色等，象牙色的皮肤
可选用粉色及优雅的蓝紫色。

胖女生适合纵向排列图案

就泳衣的款式而言，连身式泳衣
是最保险的泳装打扮，对于害羞的女
生来说是合适的选择。色彩的纵向排
列及拉链的运用可以使人看上去更高
挑，适合较胖女生穿着。

泳衣尺寸宜大不宜小

最好选择不宜变形、较厚和有弹
性的面料，购买时可用力拉一拉，测试



布料的厚薄情况。一般泳装购买前是
不可试穿的，所以选择泳装前一定要
知道自己需要的尺寸，一般选购泳装
比平常的衣服尺寸略大一号即可，
因为泳装是以躯干和胸部来衡量的，
宜大不宜小。

“太平公主”可选胸部有装饰的泳衣

身材瘦削或身段缺乏曲线的，可
选择浅色、全身有图案的泳装，或是胸
部有装饰的泳装。腹部大、腰粗的女
士，不要买有腰带或腰围颜色特别鲜
明的泳装，会使腰部显得更突出。大
腿较粗的女性，宜选裙式的泳装。整
体较胖的女士，不适合穿明亮的净色
泳装，而适宜选用不同颜色相搭配的
泳装。(依依)

预防户外运动伤害六项黄金法则

户外可以带给人很多乐趣，小到
周末的休闲度假，大到人生的挑战体
验，不过在体验种种乐趣的时候，别忘
了在特殊情况下，户外运动也会对人
体产生伤害。减少运动伤害的方法重
点是预防，记住如下的法则对你不无
帮助。

一、运动适度，勿经常参加超出自己身体极限的运动

虽然户外运动常常被冠以“超越
极限”“挑战自我”的名头，但你应该知
道“极限”也是有限度的，“挑战”也必
须付出代价，偶尔为之尚可，经常跟
自己过不去就不对了。经常性高强度的
运动是导致慢性伤害的直接原因，往
往在你意识不到的时候已经开始发
作，等到感觉难受的时候为时已晚，只
能拄着拐杖看云起云落了。

二、循序渐进，选择适合自己的运动方式

跑得快的人，不一定能负重，能负
重的人未必会攀爬，会攀爬的人未必
跑得快。每个人都有自己擅长的运动
方式，反过来说，也有不适合自己的
运动方式。倘若穿着一条红内裤
就感觉自己成了无所
不能的超人，
运动的伤

害甚至危险离你已经不远了。

三、反复比较，选择合适的装备

选装备就像选老婆，没有最好，只
有最合适。一双上千的登山鞋在平常
的活动中未必就能发挥它的功
力，穿着球鞋爬雪山也意味着你必须
承担更大的风险。合理的装备不仅
是一个合适的工具，还包括你对这些
装备的了解和运用。对兰博来说，一
把丛林刀可能足以解决诸多问题，对
你来说，恐怕需要两大背包的装备来
应对。

四、认真学习，掌握科学的运动规律和技能

很多人可以花上万的银子来购买
一堆装备，却吝于花十块钱去听一次
讲座。给你带来伤害的直接原因可能
是一次跌倒，而间接的原因却可能是

山野知识和运动技能的贫乏，尤其当
一个人的野心和兴致日益膨胀的时
候，经验和技能的欠缺可能会把人推
向绝境。

五、做足准备，重视运动前的热身运动

很多人会忽略进行户外运动之前
的热身运动，领队一声令下，大家就
开始行动，如果一开始就遭遇像海岸、陡
坎、乱石坡等较为困难的线路，很容易
产生运动伤害。运动前的热身活动可
以增加血流量及摄氧量，增加神经的
传导与反应性、高循环血流量及摄氧
量以及降低关节僵硬性，增加活动的
范围等。所以，每次进行户外活动开
始行走之前不妨安排一场热身操，或
者做一些简单的拉伸活动。

六、注意节奏，要做适当的休息及营养补充

户外运动过程中要合理休息，每
运动一小时至少要静态休息5~10分
钟。在剧烈运动后，应做一些较温和
的运动，目的是让心血管系统恢复
正常，并且帮助排除肌肉内的代谢废
物，使身体逐渐进入休息状态；营养
的补充主要包括水分及电解质的补
充，过度疲劳或营养不够的身体，不
但容易发生急性运动伤害，也容易产
生慢性伤害。不过，不加节制地大吃
大喝不但无助于营养补充，甚至会起
到相反的作用。(吕兴)



旅游百事通
TRAVELING BESTONE
全国连锁 517best.com

洛阳百事通旅游有限公司
许可证号：L-HEN03094

热卖

张家界/凤凰古城纯玩5日
洛阳起止 纯玩无购物 魅力古城 ¥990

北京钻石精品纯玩6日
洛阳起止 全程无购物 《王府茶楼》喝茶看戏 ¥1050

昆明品质双飞7日
洛阳起止 热销线路/畅游云南 ¥1990

曼谷/普吉臻品之旅
泰国大皇宫/PP岛/无敌海景/至尊蜜月 ¥6980

精品

厦门鼓浪屿/土楼自由行双飞4日
半自助/不含住宿及景点门票 ¥1480

拉萨/纳木错/日喀则/林芝11日
郑州起止 ¥4880

成都九寨沟/黄龙水晶品质7日
洛阳起止 ¥1890

逍遥桂林-冠岩四星纯玩6日
郑州起止 ¥1380

香港/澳门直飞高品质5日
郑州直飞 ¥2380

韩国首尔/济州岛/南怡岛6日
郑州直飞 ¥4950

欧洲八国14日风情游
浪漫欧洲 ¥16200

短线

龙潭峡1日 ¥138 蓬烟威汽卧4日 ¥490

云台山2日 ¥398 蓬莱长岛汽卧4日 ¥550

老君山1日 ¥138 青岛日照汽卧4日 ¥199

重渡沟2日 ¥248 青岛日照汽卧4日 ¥299

马拉湾、奥帕拉拉、龙华欢乐园、点点梦想城、世纪欢乐园、龙门海洋馆、亚龙湾等景区优惠门票百事通各大营业部均有销售.....

为奥运加油 直降百元

海口魅力蜈支洲
纯玩6日游
三晚挂四2晚海景房
全程无购物 ¥2290

厦门/武夷山
单飞5日游
南普陀寺 虎啸岩 鼓浪屿 一线天 天游峰 ¥2080

山东/河北/戴河
单飞5日游
含南戴河国际娱乐中心 舍全陪 ¥1459

朱家角双飞6日游
梦里乌镇 来过，便不曾离开 ¥1280

品牌市		唐宫西路 6860 0377		洛阳市 6860 0377		中和酒店 6587 7811	
涧西区		丹平广场 6451 5715		老城/瀍河区		宝龙城市广场 6982 8891	
南关区		联盟路 6862 5071		老城丹尼斯 6394 3691		南关区 6418 5859	
西工区		西苑路 6010 0655		伊川 6836 2289		伊川 6508 8369	
西工区		西苑路 6518 0855		偃师 6966 6300		偃师 6623 6998	
西工区		西苑路 6518 0855		洛阳 6271 2287		洛阳 6271 2287	
西工区		西苑路 6518 0855		孟津 6270 1058		孟津 6270 1058	
西工区		西苑路 6518 0855		孟县 6632 5688		孟县 6632 5688	
西工区		西苑路 6518 0855		栾川/汝阳/吉利 招商中		栾川/汝阳/吉利 招商中	
西工区		西苑路 6518 0855		栾川/汝阳/吉利 招商中		栾川/汝阳/吉利 招商中	
西工区		西苑路 6518 0855		栾川/汝阳/吉利 招商中		栾川/汝阳/吉利 招商中	