

看美景洛阳起止 乘专列全程无忧

西部五省(九寨、喀纳斯)游2480元起,台湾环岛游 只需2980元,韩国、山东半岛也能专列游

西部五省经典版专列游9月6日、16日出发,2480元起。第一站是宁夏,第二站是敦煌,第三站是吐鲁番、天池,第四站是西宁!精华版专列游在经典版基础上增加了喀纳斯,费用2980元起,9月3日、17日发团。

9月5日、9日、19日开通西部四省九寨版专列游,往返10天,费用仅2280元起。

10月9日、30日台湾东西环岛专

列酝酿启程!用2.5小时乘造价3亿元的“海峡号”喷水式快船到160公里外的台中。A线主题是环游宝岛,这与8日飞机团路线同出一辙,但价位只有飞机团的一半,台北到台东一个都不少,只需住5晚就可以轻松环岛游。B线则是走陆海空小环岛,回程飞金门。

9月19日、10月19日、26日港澳台一线牵!

9月19日的港台游,特别赠送澳门游,乘豪华空调火车,持台湾通行证

从香港乘飞机到台湾,游台湾西海岸,然后飞澳门,游览澳门精华后,从珠海出关,而且不会留下没去澳门的遗憾。

韩国旅游专列9月12、28日出发,往返8天。

另外,还有山东半岛7日游、山东半岛+大连9日游。闯关东8月18日还有少量名额。

电话:63333002、63333003

地址:春蕾大厦十楼河南中旅洛阳分社

旅游别忘带点糖和盐

旅游者每天长时间在户外活动,一日三餐的饮食不会像在家那样及时方便,较大的运动量会消耗身体中的许多营养物质,体内贮存的糖无法满足运动的需要,及时补充营养会使人更快地消除旅途和运动中的疲劳。

在出游或运动之前吃一点巧克力或者糖块,能给身体补充能量,增加肌肉和肝脏糖原储备,有利于补充人体消耗的能量。巧克力中的能量和营养

密集,体积小,便于携带,是一种理想的能量和营养补充品。

人在旅途中容易出汗,人体大量排汗时,汗液带走了不少无机盐,如钠、钾、镁等。因此,在旅途中喝一些淡盐水十分必要。1克盐加500毫升水配成的淡盐水,既可达到降温解渴的目的,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分,预防电解质紊乱。在旅途中喝水要次多量少,口渴了也

不能一次猛喝,每次以100毫升~150毫升为宜,间隔1小时左右。

当身边的毛巾变得黏糊糊时,不妨用食盐搓洗,再用清水漂净晾干。这样可以使毛巾恢复柔软,清洁如新。另外,游览结束回到住宿处后,在温热的洗澡水中加入少量食盐洗浴,会让人精神振奋,皮肤也会变得光滑舒爽。

(蒋肖男)

许多驴友不善于节省体能,在极为疲乏的时候,一方面无力上行,一方面还在无谓地浪费体力。只有知道如何更好地节省体力,才能更好地行走在路上。

户外游玩如何节省体能

要完全坐下:

1. 选择树干斜靠一下,减轻双腿承重,缓解压力。
2. 选择较高的地方坐下,最好坐在与臀部高度差较小的斜坡,石块上来休息,起身走的时候不用耗费很多体力来抬起全身。
3. 使用驴行专用休息法:双手扶膝盖部位支持上身,弯曲上身成平衡桥,背部水平,让背包平稳地放在背上,双腿略弯曲,面向上坡方向,放松躯干,可以让双肩减轻负重感,使脊柱缓解自上而下的压力,迅速缓解疲劳,恢复体力。起身的时候不要迅速抬起上身,而是在向上行的过程中,慢慢恢复躯干到正常位置。
4. 尽量深呼吸,放慢步伐,慢到感觉不吃力为止,把休息分散到每一步当中,减少休息的次数。
5. 如果要坐下休息,尽量在走到前方是平缓道路的地方坐下,而不要在休息之后要立即进入拔高的地方休息。否则休息之后,心肺和肌肉都处于平静状态,突然需要巨大体能,会引发危险不说,还更浪费体能。

6. 小步,略拖着脚走。小步可节省部分体力,而上山的时候,不把脚抬很高,略微有点拖地,只要不影响行走和安全就行,这样可以节省体力,这些小地方都留心一下,养成习惯,就能节省很多体力。
7. 上高台的时候,可用手帮着把腿抬上去,然后用手扶着膝部上升身体。山中有许多道路,突然会需要攀上一个高石台,这个时候如果非常疲劳了,就不要来完全使用腿部的力量抬升身体,因为腿在上升的过程中一直没有停止使用,肌肉在极度疲劳的时候会有些痉挛,不灵便,所以上下腿进行搭配是最好的,可节省很多体力,又能保证安全。

三、掌握深呼吸的方法

很多驴友在上坡的时候呼吸短促浅粗,没有规律,这样会越来越疲劳。上山的时候,要保持步履和呼吸适当的节奏,有意地去控制达到习惯的状态。负重陡坡尽量一步一呼,一步一吸,疲劳的时候加深呼吸,有意略微减缓节奏,使体能随呼吸分布均匀。急促的呼吸是对肺运动的浪费。同样的运动量却不能吸收足够的氧气,这是驴友应该注意的。好的步履和呼吸节奏,可以坚持数小时徒步而不用停下休息,并且不感到疲劳。

四、上山时尽量把重心降低

物理学角度很好理解,重心低,不仅步子稳,也会节省体力。登山时上身略微前倾到一个适合的角度,让重力帮助你登山。如果是陡坡,最好手脚并用,这样会非常轻松,前面的斜坡刚好能弥补手臂的长度,使人可以像兽一样四肢行走,这是非常节省体能的方法之一。有装备的也可使用手杖来达到这一效果。

(绿友)



旅游百事通
TRAVELING BYSTONE
全国连锁 517 Best
www.517best.com

洛阳百事通旅游有限公司
许可证号: L-HEN03094

热卖

- 张交界/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
- 昆大丽品质双飞7日
洛阳起止 热错线路、畅游云南 ¥1690起
- 曼谷/普吉岛之旅
泰国大皇宫、PP岛、泰拳、无敌海景 ¥6980

精品

- 青岛/日照空调火车双卧4日
洛阳起止 休闲日照 浪漫海滨 ¥760
- 昆明/版纳异国风情游双飞7日
洛阳起止 ¥2580
- 成都/九寨沟/黄龙水晶品质7日
洛阳起止 ¥1980
- 追迹桂林-冠岩四星纯玩6日
洛阳起止 ¥1380
- 香港/澳门直飞高品5日 迪斯尼乐园 郑州直飞 ¥2080
- 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
北京直飞 浪漫欧洲 ¥16200

短线

- 蓬烟威汽卧4日
尧山第一漂1日
白云山2日
龙潭峡1日
云台山2日
老君山1日
重渡为2日
¥450
¥198
¥288
¥138
¥398
¥138
¥248
- 凤凰古城/苗寨汽卧4日
中国最美的小城
豫西大峡谷/漂流2日
勇士第一漂
¥550
¥550
¥218

浪漫七夕

- 华东五市/乌镇/朱家角双飞6日游
品游江南 清凉一夏 ¥1280
- 山海关/南北戴河单飞5日游
含南戴河国际娱乐中心 每周六发团 安全路 ¥1490
- 厦门/武夷山单飞5日游
鼓浪屿 虎啸岩 天游峰 一线天 ¥2080

洛阳百事通



集团有限公司委托代理 许可证号: L-CQ-G100001

宝龙城城市广场 6982 8891	涧西区	新华路	6422 8816	老城丹尼斯	6394 3691
	涧西区	牡丹广场	6451 5715	老城新街	6418 5859
宝龙城城市广场 6982 8891	涧西区	南昌路	6439 2285	瀍河桥东	6353 5885
	涧西区	丽春路丹尼斯	6061 6806	瀍河区	
宝龙城城市广场 6982 8891	涧西区	中州西路	6485 9099	新安	6508 8369
	涧西区	西苑路	6010 0655	洛宁	6623 6998
宝龙城城市广场 6982 8891	涧西区	天津路	6518 0855	偃师	6966 6300
	涧西区	联盟路	6862 5071	偃师	6271 2287
宝龙城城市广场 6982 8891	涧西区	唐宫西路	6860 0377	宜阳	6270 1058
	涧西区	枫叶国际	6509 3222	孟津	6270 1058
宝龙城城市广场 6982 8891	涧西区	邮电大厦	6329 0669	嵩县	6632 5688
	涧西区	美城商务	6317 2789	伊川	6636 2289
		门店加盟热线 胡先生		招商中	
		6327/005 18638818806			