

赏神州西部美景 览宝岛台湾风光

9月17日发往西部五省(自治区)并可到达喀纳斯的大西北专列目前正在火热报名中!不折腾,还能畅游新疆、宁夏、内蒙、甘肃、青海,费用仅3280元。洛阳市收客火爆,刚刚从郑州调了40个位置!

9月21日,10月10日、13日、17日、20日……港澳台包机游

9月21日港澳台游还剩20张机票!这是港澳台专列的独家完美升级产品,河南中

旅用包机的方式解决了一般团队只能去香港、台湾而无法去澳门的难题!

只持一本赴台通行证就可从香港乘飞机到台北,游完西线精华景点后从高雄飞澳门,不走回头路,不留遗憾,并且还保持3380元价位。

10月9日乘专列搭快船环游宝岛

10月9日从洛阳乘专列到福州后,用2.5小时搭乘造价3亿元的“海峡号”喷水式快船

到160公里外的台中,轻松环游宝岛,这与8日飞机团环岛路线一致,台北、台中、高雄、花莲、台东一个都不少。由于减少了购物次数与时间,往返10天3380元就能环岛游。

报名截至9月21日。另外还推出了福建深度游的福寿专列。

特别提醒:9月17日西部五省(自治区)专列直达喀纳斯!9月9日、19日西部五省(自治区)加九寨只需2280元起。

电话:63333002,63333003

地址:河南省中国旅行社春蕾大厦10楼

老人外出注意事项

由于老年人体力较差,经不起太大的体力消耗,对疾病的抵抗力也不如中青年。因此,老年人在旅游之前,要做些准备工作,也有些需要注意的事项,只有妥当地做好这方面的工作,才能保证老年人在旅游期间的安全和健康。

(1)进行体检。老年人在参加旅行之前,必须进行体检,在医生确认身体基本健康、同意出游之后,才能起程。关于旅游的地点,还应根据身体的具体情况,考虑路程、旅游天数,不能勉强。

(2)备些药物。出门旅游,一般都要随身携带一些备用的药物。普通的是感冒药、止泻药、止痛药。如果有高血压等疾病,还需带降压药、镇静剂、催眠药、防晕药等,以备急需。

(3)防止感冒。在旅游途中,一般比较疲劳,这时身体的抵抗力较差,尤其是老年人,特别要注意穿得暖一点,即使有些热也不能随便脱减衣服。旅游旺季之时,天气变化多端,昼夜温差很大,尤其是早、晚温度较低,要穿暖一些,防止受寒而患上感冒。

(4)注意饮食卫生。外出旅游,旅途中的饮食卫生特别重要,应多吃蔬菜水果,防止便秘,增加多种维生素的摄入;少吃生食、冷食,不喝生水,特别不要吃路边出售的干切卤制食品,防止吃进腐败变质和感染病菌的食物。

(5)注重劳逸结合。在旅途中,需要较长时间地乘车、船,人多拥挤,空气浑浊,加上行车途中颠簸,易使身体疲劳。因而老年人不宜长途乘车,若行程较长,要分段前往。火车、汽车都应订购卧铺,以获得较充分的休息。行程安排,不宜过紧,活动量不宜过大,游览时,若需步行,应有充分的时间允许缓缓而行,边走边歇,防止过度劳累。

(6)要有安静舒适的住宿环境。在旅行途中,一般比较劳累,夜间休息时,需要有较充足的睡眠来恢复体能。因此住宿的旅店,要求安静和清洁卫生,保证能得到6~7小时的安睡。夜间要有陪伴人员同住,以便在需要帮助时有人照顾,房间最好是两铺位的标准房,不可住在人多声音嘈杂、干扰安睡的地方。

(豆豆)

温情秋季 泉水养生

秋季,天气转凉,人们的心情也随之平静,是最适合养生的季节。中国是崇尚养生的国度,温泉养生是中国养生文化的一部

分,早在五千年前的“神农”时代,人们就开始了对温泉的认识与利用。秦始皇建骊山汤、唐太宗撰《温泉铭》、杨贵妃浴华清池、康熙及乾隆赋题温泉诗,都表明温泉在古人生活中的地位。

温泉养生不只是温泉疗养,随着温泉养生行业的发展而从未有过确切定义的“温泉养生”却拥有更丰富的内涵。温泉养生是以温泉沐浴为核心,结合旅游、休闲,含温泉、膳食、调理、睡眠、健身、娱乐等内容,初步形成了综合立体的温泉养生体系。温泉养生理论源远流长,调

养之法神秘,功效神奇。随着人们对养生理解的深入,温泉养生的内涵与外延势将更为宽广。

在热气缭绕的温泉中,舒心活络,放松身心,让温热的泉水将整天的烦闷劳累全部带走;温泉水能够刺激皮肤,养颜美容,在摄氏40度温泉中浸泡20分钟,顿时身心放松,肌肤润滑;泡温泉是“懒人们”最爱的体育锻炼方式,既不用高强度的锻炼又能够达到养生的目的。尤其是冷热泉交替浸泡,浸泡半小时,等于长跑两公里,是最懒而又效果好的体育锻炼方式!

洛阳首席温泉度假综合体

温泉 酒店 餐饮 旅游地产 名流会所 老年公寓 温泉养生 体检中心

合作热线:135 2548 4288 诚聘热线:65179801

详情登录: www.lyfscz.com/地址:王城大道南端(洛阳体育中心广场南6公里)

秋季登山注意事项

一、先了解登山旅游路线,计划好休息和进餐地点,最好有熟人带路,防止在山中乱闯。

二、对山上的天气应有所了解,争取在登山前得到可靠的天气预报。带好必须的衣物以备早晚御寒,防止感冒。登山应穿旅游鞋。

三、休息时不要坐在潮湿的地上和风口处,出汗时可稍松衣领,不要脱衣摘帽,以防受寒。进餐时应背风处,先休息一会儿再进餐。

四、登山时思想要沉着,动作要缓慢,尤其是老年人和身体弱的人更要注意这一点,走半小时休息10分钟,避免过度疲劳。

五、登山不是为了竞争,只是为了游乐。

旅游攀登,要不计速度,只求逍遥。或沿石级扶梯,或寻林阴小路,缓慢而行,观风景,览古迹,边谈边游,妙趣横生。

六、要尽量少带行李,轻装前进。对于老年人来说,应带手杖,这样既省体力,又安全。走路要稳,时刻留神脚下。在爬山时要注意力集中,并注意脚下石头是否活动,以免踏空。在陡坡行走时,最好采取“之”字形路线攀登,这样可降低坡度。

七、在山中遇到雷雨,不要到山顶或高树下躲避。以防被雷击,也不要山沟处躲避,以防山洪伤人。最好在山腰洞穴中避雨。

八、下山不要走得太快,更不能奔跑,这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力,而



使膝关节受伤或肌肉拉伤。

九、在登山时,还要时时预防腰腿扭伤,因此,在每次休息时,要按摩腰腿肌肉,防止肌肉僵硬。

(林秋)

旅游百事通 TRAVELING BESTONE

全国连锁 www.51best.com

洛阳百事通旅游有限公司 许可证号: L-HEN03094

加快推进旅游标准化-建设国际文化旅游名城

因酒店机票等不确定性因素,以下报价仅供参考,详细行程及报价请以店内咨询为主! 本页出境产品受重庆海外旅业(旅行社)集团有限公司委托代理 许可证号: L-CQ-G100002

非诚勿扰 原价:489 苏沪杭/西溪湿地4日 9月14/21日发团 震撼价¥265

华东五市/乌镇双飞6日游 洛阳直飞 ¥1350 梦里乌镇-来过,便不曾离开!

昆大丽4+5星品质双飞7日游 郑州起止 一晚五星温泉SPA酒店 无购物 全程4星酒店 ¥1590

厦门/武夷山单飞6日游 洛阳直飞 南普陀寺/鼓浪屿/虎啸岩/天游峰/一线天 ¥1990

北京钻石精品纯玩5日 ¥960 洛阳起止 全程无购物/《王府茶楼》地道老北京

海口唯美之旅双飞6日 ¥2320 洛阳起止 天涯海角/南山/分界洲岛/亚龙湾森林公园

山水之乐-桂林/荔江湾/西街5日 ¥1230 洛阳起 超经济实惠价格,行程更休闲

成都/九寨沟/黄龙往返8日 洛阳起止 品质纯玩 ¥1780

华东三市/普陀山祈福7日 洛阳起止 佛教圣地 ¥1490

港澳直飞高品5日游 郑州直飞 淡季特价 ¥1680

普吉306-情定公主岛 郑州直飞 蜜月至尊线路 ¥5980

泰国品质6日游 郑州直飞 历史文化和娱乐天堂的完美搭配 ¥2580

荷奥德法意瑞6国12日 罗马/梵蒂冈/琉森卡贝尔桥 ¥14500

龙潭大峡谷 LONGTAN VALLEY

龙潭大峡谷 黛眉山世界地质公园 国家AAAA级旅游景区 穿越黄河裂谷 探秘古海奇峡——洛阳龙潭大峡谷一日游

9月9日发团/限200人/先到先得 含往返旅游大巴/龙潭峡门票/导游/旅行社责任险

活动价 ¥49/人

金牌门市 唐宫西路 6860 0377	邮电大厦 6329 0669	西苑路 6211 1826	洛龙/高新区 中和酒店 6587 7811	老城丹尼斯 6394 3691	嵩县 6632 5688
西工区 唐宫西路 6860 0377	定鼎南路 6333 5855	天津路 6518 0855	宝龙城市广场 6982 8891	老城新街 6418 5859	伊川 6836 2289
丹丹广场 6451 5715	润西区 联盟路 6862 5071	南昌路 6439 2285	创业路 装修中	瀍河桥东 6353 5885	新安 6508 8369
景华路 6422 8816	南昌路 6439 2285	丽春路丹尼斯 6061 6806	老城/瀍河区 宜阳 6271 2287	偃师 6966 6300	洛宁 6623 6998
中州西路 6485 9099	太原路旅游街 6487 6660	南大街 6395 3886	孟津 6270 1058	栾川/汝阳/吉利 招商中	偃师 6966 6300

旅游百事通系统操作平台 加盟演示说明会 每周三、周五下午15:00 恭候您的光临 预约电话 胡经理 63277005 18638818806