

西部游专家带您游新疆、甘肃、宁夏

“寻梦西部传奇”专列游9月7日、11日出发

最后名额正在抢购中,两人一起报名立减300元,最低价1980元



多条线路让您领略西部风情

路仕达国旅“寻梦西部传奇”系列专列游9月7日、11日将出发,目前报名即将截止,最后名额正在抢购中,欲报从速。

A线:敦煌、乌鲁木齐、天山天池、南山牧场、吐鲁番专列休闲8日游,9月11日出发,1980元起,超值实惠。

B线:敦煌、喀纳斯、乌鲁木齐、天山天池、南山牧场、吐鲁番专列11日游,9月7日出发,2980元起。

C线:敦煌、乌鲁木齐、吐鲁番、喀纳斯、布尔津、卡拉麦里自然保护区、克拉玛依、塞上江南宁夏12日游,9月11日出发,3180元起,景点丰富,您可领略高原、湖泊、冰山、雪峰、沙漠、草原、湿地诸多美景,还有新疆特色民俗体验……

食、住、行、游样样尽心,体贴服务父母舒心

为减少旅途奔波,专列抵达第二天即安排父母住宿酒店休息,不惜提高成本,让父母休息得更好,还方便洗漱;每顿25~40元的高餐标准;儿女般导游全程服务,保健医生保驾护航。免费赠送集体照一张,手机短信报平安……两人一起报名立减300元!

报名热线:西工区:63900533
63911315
涧西区:68620616
欲了解详情请登录:WWW.52LSD.COM

杨树沟推出教师节特惠活动

秀美杨树沟,欢乐乡村游。一年一度的教师节即将到来,为了让辛勤耕耘在三尺讲台上的教师们度过一个轻松快乐的节日,《洛阳晚报·休闲周刊》携手杨树沟景区共同推出了“您开心过节 我免费送票”教师节大型特惠活动。9月8日至10日,教师持本期休闲旅游版报纸及教师资格证到杨树沟旅游一律免门票。

浮戏山杨树沟风景区是国家AAA级旅游景区,位于巩义市东南部,与荥阳、新密搭界,交通便利;景区内原始林区植被茂密,山村风情浓郁,古军寨、皮定均炸弹厂遗址等引人入胜,尤其是长达712米、表现杨树沟人当代愚公精神的响泉河引水工程更是让人赞叹不已。

(本刊记者 张慧涛)

旅游中睡眠十忌

在旅游生活中,睡眠是一个非常重要的方面。懂得正确的睡眠方式,了解睡眠禁忌,能使旅游者得到更好的休息。

- 1.忌仰卧。仰卧时舌根部往后坠,会影响呼吸,易发生鼾声,若手放在胸部还会压迫心肺,导致噩梦。最理想的睡姿是右侧屈膝而卧,此方法可使全身肌肉放松,肝血流量增多,呼吸通畅。
- 2.忌睡前思绪万千。睡前必须平心静气,不可忧虑烦恼,否则会导致失眠。睡前可翻翻画报,听听轻音乐。

- 3.忌饮酒饱食。睡前饮食过多,肠胃撑胀,影响睡眠。睡眠时血液流动缓慢,过多摄入高脂肪、高胆固醇食物,容易发生动脉硬化、高血压、冠心病和肥胖症。
- 4.忌交谈。睡前说话会使大脑,入睡困难,导致失眠。
- 5.忌开灯睡觉。人面对强光不仅影响入睡,还能导致入睡不深,易醒、做梦。
- 6.忌蒙头睡。这样会使人吸入大量二氧化碳,甚至发生呼吸困难和窒息。
- 7.忌迎风睡。睡眠中不能长时间吹电

- 8.忌张口呼吸。张口呼吸,空气未经鼻腔“过滤”处理,冷空气及含有污物的气体直接刺激咽喉,容易引起咳嗽、发生感染。
 - 9.忌睡中憋尿。憋尿对人体有害,也影响睡眠。睡前排空大小便,减少刺激,有预防疾病,延年益寿的作用。
 - 10.忌睡懒觉。近年研究发现,睡眠过多会影响人的寿命。一般睡眠时间以7个小时为宜。
- (白子宸)



洛阳国旅 CITS 河南省首批四星级旅行社 洛阳市十佳诚信旅行社

青山秀水品秋韵 舒适悠游乐逍遥

超值专列

吐鲁番的葡萄熟了,瓜果飘香,让我们一起去醉美新疆吧——

A线:丝绸之路全景游——敦煌、乌鲁木齐(天山天池、南山牧场)吐鲁番专列8日游(9月11日发团) **1980元起**

B线:兰州、青海湖、甘南藏区、若尔盖大草原、花湖湿地、九寨沟、黄龙8日游(9月11日发团) **2180元起**

C线:新疆、喀纳斯、天山天池、吐鲁番、敦煌莫高窟、卡拉麦里野生动物保护区旅游专列10日游(9月11日发团) **2980元起**

夕阳红

秋高气爽、意蕴浓浓,千名老人上川江即日启程——

新三峡—武汉、荆州、三峡大坝、神农架、神农溪、瞿塘峡、巫峡、武陵、重庆7日游(9月17日发团) **1780元起**

昆明、大理、丽江双飞7日游 **1480元/人** 探秘西藏全景双卧11日游 **3080元/人**

咨询电话: 64325061 64325106 64612278 13592031233
总部地址: 九都西路国旅大厦五楼国内部(原滚石城)

洛阳铁鑫旅行社 许可证编号: L-HEN03019
网站: http://www.lytxlx.com

清江画廊 国家AAAA级景区 国家4A级景区 全国民俗文化旅游十大景区 湖北清江画廊旅游开发有限公司 电话: 0359-535806 http://www.qjhw.com

清江天下秀 长阳歌舞乡

宜昌清江画廊、三峡大坝精品3日游 **880元/人**

报名电话: 总社东车站的电话: 62558588 18638828902 13703490731
洛阳站部门: 63230361 涧西部门: 64392559 西工部门: 18639277227

康辉旅游 许可证编号: L-HEN-GJ00016

风光何止一轮!

顶级豪华游轮!
三峡人家、三峡大坝全新体验!

咨询电话: 65226999 65261998 15978663998
涧西 64836996 西工 65170080 老城 63509658

旅游快车

热线: 65233721
13333795118

伏牛山世界地质公园 国家5A级景区 国家级自然保护区 河南省十佳风景名胜

登高赏红叶 相约老君山

老君山 **老君山精品一日游138元**

迎教师节8日、9日、10日三天持教师资格证免门票

网址: www.laojunshan.cn (郑州)营销中心电话: 0371-86109230 86109235

联盟路 64228880 王城大道 63277122 九都路60119993 火车站 60127966 百货楼 60115226 太原路 60100328 联盟路65181859 牡丹广场 63111711