

重阳包机游台湾 赠送优惠大礼包

本周报10月26日港台团,立减“杂费”350元

国庆节后,河南中旅追加了30张专供洛阳的由香港飞往台湾的特价机票。由于机票价格调整,变相贴补了团费,主办方对本周持《洛阳晚报》报名的读者送350元大礼包。

花同样的价钱,坐的却是冬暖夏凉的豪华红皮空调火车,依旧是洛阳上下火车,香港到台湾往返包机(大飞机),住的是香港三星酒店、台湾四花酒店,享受的是一站式专业服务,游的是野柳、阿



里山、日月潭、台北故宫、101大楼、孙逸仙纪念馆、邓丽君纪念馆、高雄西子湾等西线精华!如果不过瘾,还可以升级为香港、澳门、台湾一起游。赶紧送爸妈去台湾过重阳吧!

特别提醒:10月27日起到29日,每天还有少量升级版的港澳台名额,欲报从速!

电话:63333002 63333003

地址:河南中旅洛阳分社春蕾大厦10楼(别无分店)

老年人泡温泉有讲究

秋高气爽,周末陪父母一起泡泡温泉,享受一下久违的欢乐时光。

随着年龄的增长,老年人身体器官开始慢慢老化,血液流通不畅,经常腰腿疼痛,给日常生活带来许多不便。泡温泉是很好的养生方式,温泉中含有许多对人体有益的矿物质,对解除身体疲劳、促进血液循环、舒筋活络、防治老年疾病大有益处。

老年人泡温泉有一定的讲究:

首先,要循序渐进,用手伸进温泉池中试水温,待适应后再泡入水中。离池时也应缓慢起身,适应后再离开水池。

其次,要选择合适的水温,有的温泉池中泡有各种中药,要根据自己的身体情况选择浸泡。最好泡单纯泉,这种温泉比较缓和,而且无色无味,能帮助血液循环,减轻疼痛,很适合老年朋友。

再次,泡完温泉后,水中的矿物质和负离子被身体吸收,不能马上蒸桑拿,否则有益的矿物质很容易随着汗液排出,出现口干、头晕等现象。

最后,泡温泉时间不宜过长,其间要及时补充水分。为避免皮肤受泉水中的酸性或碱性物质刺激,泡完温泉应立即用清水淋浴,用毛巾擦干身上的水,以免着凉。(涛涛)

三类人登山要小心

秋天,空气清爽,万红遍山,是户外活动的黄金季节,不仅可释放压力,还能够使机体的心肺系统、运动系统得到锻炼的登山运动,很受大家的欢迎。但专家提醒:登山作为一项耗氧量较大、比较剧烈的运动方式,潜伏着一定的危险,有3类人不适宜登山。

一是心肺功能不全,慢性呼吸功能代偿不全或是高血压、冠心病等心功能代偿不全的朋友。因为剧烈运动会加重心肺负担,进而加重原有疾病。

二是患有膝关节炎、骨关节炎、类风湿性关节炎、已接受膝关节和髋关节置换手术者及患有踝关节和足部疾病的患者。因为登山会增加膝关节、髋关节、踝

关节的负重载荷,加速关节软骨的破裂、剥脱,增加关节滑膜的分泌,致使关节肿胀、疼痛加剧。

三是不经常锻炼的中年人、体质不好的老年人。长期缺乏锻炼的中年人,突然进行大运动量的爬山活动,体力负荷突然加大,容易诱发心肺疾病。老年人在准备爬山前,最好先进行一些强度不大的运动,给身体一个适应的过程。另外,严重骨质疏松的患者,登山时一定要防止跌倒,避免骨折。

专家提醒,登山时应选择舒适的软底防滑鞋,以免引起劳损造成局部疼痛。登山过程中最好使用手杖,可以在很大程度上节省体力,减轻膝关节和髋

关节的负担,减轻腿部的压力,缓解腰部和肩部的疲劳感,还可以增加行走的稳定性,防止跌倒,这一点对于老年人非常有益。如果登山路程较长,则可以尝试使用带有弹力的绑带缠绕在小腿上或者穿弹力袜,加快下肢静脉血回流,防止登山后下肢肿胀。登山过程中容易出汗,最好带一件保暖外套,防止感冒。登山时热量和水分消耗很大,补充水分时最好多次少饮,以免一次进水太多会增加心血管的负担。登山时最好使用双肩背包,减缓肢体的疲劳。不论哪个年龄段的登山者,速度过快都会加重心脏负担,建议心率保持在18次/10秒左右。

(郑杨)

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 温泉养殖 体检中心

合作热线: 135 2548 4288 诚聘热线: 65179801

详情登录: www.lyfzsz.com/地址: 王城大河南端(洛阳市体育中心广场南6公里)

爱上宜昌 走进三峡

- ★ 宜昌:《山楂树之恋》故事发生地、中国优秀旅游城市、全国文明城市
- ★ 三峡大坝:一座集“中国水利智慧,世界山水经典”于一体的世纪工程
- ★ 三峡人家:一片“大美三峡中闪耀文化光芒”的部落遗存
- ★ 清江画廊:一条“流淌豪迈悲壮情怀”的山水画廊
- ★ 西陵峡风景名胜:一处“穿越千年”的历史长卷
- ★ 三峡大瀑布:一块“吐纳飞虹”的天幕垂帘
- ★ 车溪:一注“原始古朴”的土家山寨
- ★ 长江三峡6号、7号游船:流动的风景,律动的音符

壮丽三峡,清江如画;高峡出平湖,深山有人家;屈子问天,昭君浣纱,关公横刀立马;哭嫁、山歌、峡江号子,情动天下……



更多精彩内容欢迎就近咨询各大旅行社

宜昌市旅游局
Yichang Tourism Administration
www.ycta.gov.cn

三峡大坝旅游区
车溪民俗旅游区

三峡人家风景区
三峡大瀑布旅游区

清江画廊风景区 西陵峡风景名胜
宜昌交运集团长江三峡6、7号豪华游船

爱上宜昌 三峡·宜昌旅游精品线路

线路1: 爱上宜昌——三峡·宜昌三日游

- A线 第一天:游览三峡大瀑布旅游区;
第二天:“两坝一峡”一日游,即长江三峡6号和7号游船游览葛洲坝、西陵峡原始自然风光、三峡大坝旅游区、三峡人家风景区、晚看《盛世峡江》演出;
第三天:参观西陵峡风景名胜。
- B线 第一天:游览车溪民俗旅游区;
第二天:“两坝一峡”一日游;(同A线)
第三天:游览清江画廊风景区。

线路2: 爱上宜昌——三峡·宜昌四日游

- A线 第一天:抵达宜昌;
第二天:“两坝一峡”一日游;(同上)
第三天:上午游览西陵峡风景名胜,下午游览三峡大瀑布旅游区;
第四天:商业区购物返程。
- B线 第一天:抵长阳,参观长阳土家民俗文化村并观看文艺演出;
第二天:上午游览清江画廊风景区;下午游览车溪民俗风景区;
第三天:“两坝一峡”一日游;(同上)
第四天:商业区购物返程。

线路3: 爱上宜昌——三峡·宜昌五日游

- 第一天:抵宜昌;
第二天:“两坝一峡”一日游;(同上)
第三天:上午游览西陵峡风景名胜,下午游览三峡大瀑布旅游区;
第四天:上午游览清江画廊风景区;下午游览车溪民俗风景区;
第五天:商业区购物返程。