



# 享受生活 轻松度假

端午3天假期,不能进行远途旅游,但窝在家里,又着实浪费了2013年上半年最后一个小长假。怎么才能既能享受生活,又能轻松度假呢?

## 1 规划适合自己的行程

小李是个旅行控。一到假期,她就要订机票查攻略规划行程,迅速投入千山万水中。可最后,她发现这种跟随攻略的紧张旅行并没有让自己轻松享受假期,一次旅行的证明仅仅是一相机不会冲洗出来的照片和身心俱疲的感冒前兆。

如今,旅行对许多人来说,是一种快速行为,急匆匆地去,急匆匆地回。

想想你去旅行的目的,是为了放松身心?还是去完成某种约定?抑或是用于在微信上秀幸福?这些都不属于真正意义上的旅行。

旅行在某种意义上说是为了获取新鲜感,而新鲜感源自独特性,所以当和大家一样被攻略牵着鼻子走时,就会感觉很有挫败感。要想新鲜不一定就要漂洋过海,获取新鲜感的方法其实很简单,比如到公园午睡、大清早起床看电影、借用三脚架外出自拍等。

旅行过程中一点一滴的舒适加起来就是满意的感受,所以要非常尊重自己的节奏,规划适合自己的行程,比如根据自己的喜好选择最适合自己的城市,根据心情随时更换自己的旅行路线。

## 2 带孩子一起旅行

小迪是个职业女性,平时孩子都由家中老人照顾,但一到双休日和假期小迪就会全天和孩子待在一起,她希望以此来弥补平常没有时间陪孩子的遗憾。但她发现寸步不离地陪伴孩子并不能带来欢乐满足的亲子时光,反而由于疲惫,她就会忍不住发脾气。

带着疲惫、痛苦陪伴孩子,会带来更多的消极效应。调查显示:让孩子感到开心和骄傲的事情之一就是自己妈

妈漂亮而有活力。你是孩子的榜样,你的好状态就是孩子的安全感。

你可以带着孩子一起旅行。在海滩边,可以和孩子一起玩过家家的游戏,你做孩子,让孩子做家长。角色置换,让孩子了解父母的付出,这是让孩子快乐的一种方式。

你还可以叫上朋友和你们一起旅行,让孩子知道你在外面的生活和形象,熟知你的生活圈,慢慢融入你的生活,走进你的世界。

(小丽)

## 3 旅行时最好放下工作

琳琳每次度假时都让男友觉得很扫兴,原因是她要么躺在沙滩椅上回工作邮件,要么在当地特色餐馆里面对美食出神地思索工作方案,最无法忍受的是有一次她居然在观看民俗演出时接打了5个工作电话,旁边的观众屡屡投来不满的目光。

工作狂在放下工作后往

往变成焦虑症患者,他们无法为自己的工作和生活划出清晰的界线,滥用了假期,既不尊重自己,也不尊重伴侣。

如果你无法在一天中完全放下工作,那至少你可以规定自己在假期中每天只工作两小时,只有这两个小时可以处理公事。只有放下工作,全身心地投入旅行中,你才能真正享受旅行的乐趣。(晓夏)

## 8日至14日 亚龙湾门票五折

亚龙湾游乐园位于我市高新区,是我市较大的一处水上游乐园,有水空间(游泳馆、海浪戏水池)、高速组合滑梯(冲天回旋滑梯、大喇叭滑梯、巨兽碗滑梯、彩虹滑梯)、儿童戏水区、环流河四大功能区,是集吃、喝、游、乐于一体的现代旅游胜地。6月8日至14日,亚龙湾门票实行五折优惠。

据了解,园区为各个年龄段的游客设计了丰富多彩的游乐项目,有挑战性很大的高速滑梯,也有适合妇女和孩子们游玩的海浪戏水池。特别值得一提的是,各种造型的海洋卡通形象遍布其间,有小丑戏水、蜗牛爬行、青蛙鸣叫、章鱼发威、小鳄鱼翻身、水精灵跳舞、灰太狼唱歌等,既满足了孩子们的好奇心,又增加了他们亲近大自然的情趣。

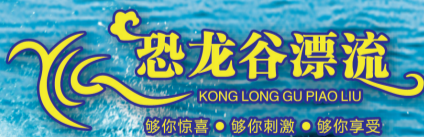
## 端午自驾游老君山 免门票

位于栾川县城南3公里处的老君山,是八百里伏牛山主峰,海拔2200米,相传为道教始祖李耳的归隐修炼之地。这里不仅景色好、空气清新,而且温度比市区要低一些。在这里,您还可以加深对道教文化的理解。

老君山不但有千峰竞秀,而且有清澈的泉水环绕其间。在龙吟阁听群瀑泉声是一大享受,溪流从珍珠滩缓缓流下,然后飞速直泻,被岩石分割的大小十几个瀑布跌入深潭,奏出一曲美妙的音乐。追梦谷内水沛草丰,茂林修竹,三步一潭,五步一瀑,是目前栾川已开发景区中原始生态保存较完好的景区。

据了解,端午小长假期间(6月10日、11日、12日),凡自驾7座及7座以下车辆到景区游玩者,门票全免。另外,在父亲节期间(6月15日、16日),凡凭户口簿和身份证,能证明父子或父女关系的游客,景区门票全免!

(士东)



# 中原最high的漂流

## 端午节“粽”情开漂 私家车主免门票

活动时间: 2013年6月11日

(活动当天,凡开车到景区漂流的私家车主,凭车证免票。参与活动需提前一天报名生效)

景区地址: 中国·洛阳·汝阳县靳村乡

报名热线 润西: 13783157335 西工: 13783165001 新区: 15838545858 老城: 18037920606