

# 水上狂欢可消暑 旖旎北疆也清凉



内蒙古通湖草原美景

□记者 王振华

炎炎夏日,水上世界既惊险刺激,又清凉避暑,无疑是最受大家欢迎的项目之一。近日,记者为大家打探到一条受热捧的旅游景观——尧山福泉。

据洛阳路仕达国际旅行社工作人员介绍,投资10亿元的尧山福泉是大型综合类室内温泉。这里没有紫外线照射,即使是在夏季,也不用担心被晒伤。这里不仅有温泉,还有游泳池、SPA水疗、鱼疗等项目;让人想象不到的

是,在里面您还可以边泡温泉边打麻将。在超大型的室内冷气泡浴区,您可以享受薄荷浴、冰爽柠檬浴、清热降火解暑汤等加料温泉,此外,还有免费提供的冷饮。

在尧山福泉,您可以参加游泳池水上排球热力赛、游泳健将PK赛等水上运动项目,参与者均有机会获奖,周末还有泼水活动。路仕达国际旅行社每周六发团前往该景点,团费为每人158元。

能消暑的不仅有水上项目,您还可以去北疆领略不一样的夏日风情。6月底正

是草原全年最美的时候,绿草如茵,野花竞放,空气清新,平均温度20℃,凉爽舒适。6月29日,路仕达首趟豪华空调专列将启航,该专列途经内蒙古通湖草原、希拉穆仁大草原、席力图召、将军衙署、宁夏回乡风情园、中卫沙坡头等,7日游吃、住、行、门票全包,费用只需2180元。今年高考考生报名凭准考证,还可减200元。

想了解具体情况可拨打63900533、63263300咨询。让我们乘坐专列一起到大草原,享受夏日清凉吧。

## 夏季出游喝水有讲究

天气炎热,人们在夏季出游时要掌握好喝水的技巧。

### 要喝适量的淡盐水

在旅途中喝一些淡盐水,可以补充由于人体大量出汗带走的无机盐。最方便的办法是,在500毫升饮用水里加上1克盐,并适时饮用。这样既可补充肌体需要,同时也可防电解质紊乱。

### 喝水要次多量少

不少人在生活中习惯以口渴与否来判断是否需要喝水,其实这是不科学的。因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。在旅途中,口渴不能一次猛喝,应

分多次喝,且饮用量少,以利于人体吸收。合理的方式是,喝水每次以100毫升至150毫升为宜,间隔时间为半个小时。

### 不要喝温度过低的水

尽量避免喝下温度过低的饮用水,不要贪图一时痛快,暴饮冷饮。夏季出游,人体的温度通常较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。专家建议,旅行者最好不要喝5℃以下的饮料,而喝10℃左右的淡盐水比较科学。因为,这样即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。

(晓芸)

## 外出游玩路遇灾害如何自救

暑期正值旅游旺季,许多刚刚结束考试的学生都会选择外出度假,而生活经验相对较少的他们在遇到灾害、受伤时很可能手足无措。那么究竟应该如何应对灾害?以下自救方法或许能帮到您。

### 地震 护住头部跑到空旷之地

在户外遇到地震时,应双手交叉放在头上,最好用合适的物件罩在头上并跑到空旷的地方去。注意避开高大的建筑物、危旧的房屋、狭窄的街道、立交桥、电线杆等。

驾车者应尽快减速,逐步刹车,并将车靠在路边。发生大地震时,驾车者会无

法把握方向盘,难以驾驶,应避免十字路口将车靠路边停下,赶快离开车。地震发生时,千万不要留在车内,而是以卧姿躲在车旁,这样掉落的物体压在车上,不致直接撞击人身。

### 雷击 人工呼吸同时胸外按压

被雷击中者通常会发生心脏停跳、呼吸停止,这可能是一种假死的现象,要立即原地抢救。抢救时,只需使受伤者平躺在地上,进行心肺复苏抢救——口对口做人工呼吸,同时做胸外按压。千万不可因急着运送去医院而不抢救,否则会贻误时机而致病人死亡。

(新新)

### 相关链接

## 夏天泡温泉好处多

□据 新华网

夏季天气炎热,人体代谢进入旺盛时期,体内产生的毒素及油脂较多。夏天泡温泉,有以下好处:

- 1.呵护肌肤。夏季天气炎热,皮肤更容易老化,略高于人体温度的温泉水能令肌肤的毛孔在短时间内迅速张开,排出体内多余的水分、脂肪,通过毛孔吸收温泉里的矿物质,更有益于皮肤的健康营养。
- 2.排出毒素。夏季泡温

泉是很好的排毒方法。因为夏季泡温泉更容易出汗,身体的毒素可以通过毛孔随着汗液排出体外,有助于增强体质和免疫力。这种自然的排毒效果,只有通过泡温泉才能收到,而夏季的排毒效果也比其他任何季节都要好。

3.瘦身美容。夏季在泡温泉的过程中,身体不断出汗会排出体内多余的水分,特别是脂肪会随着汗液排出体外,收到减肥的效果。

4.轻松健身。夏季较为轻松的锻炼方式就是泡温

泉,尤其是冷热交替浸泡神经,浸泡半个小时,等于长跑两公里,是最好又最懒的体育锻炼。

另外,平时缺少运动量,排汗不多的上班族适宜泡温泉,但体质虚弱者不适宜泡温泉;夏季泡温泉,水温应为38℃至40℃,最高不可超过42℃,每泡10分钟至15分钟,应该休息一会儿,每周泡一次;在泡温泉时,还要注意科学补水,最好选择20℃至25℃的白开水、柠檬水或淡盐水来补充体内水分。

炎炎夏日,福泉如春,亚洲最大室内温泉,大型空调全天开放,福泉是儿童的游乐园、女人的美容院、家庭的度假庄园。

## 洛阳路仕达国际旅行社暑期特惠大酬宾

尧山福泉 洛阳路仕达国际旅行社主办

尧山福泉一日游	138元	一日游每周3/5/7发团
养子沟一日游	138元	
点点梦想城一日游	288元	(含1大1小)
养子沟二日游	238元	
养子沟+栾川大峡谷漂流二日游	288元	二日游每周2/4/6发团

代售:尧山福泉/郑州点点梦想城/洛阳龙门海洋馆/养子沟等特惠门票!

- ★宁夏+内蒙空调双卧7日游 2180元起 6月29日、30日、7月26日发团
- ★东北三省哈尔滨/沈阳故宫/吉林长白山天池/海拉尔/呼伦贝尔大草原满洲里国门/中俄边境豪华空调专列11日游 2980元起 7月15日、7月26日、8月2日连续开行
- ★宁夏(中卫沙坡头)内蒙(通湖草原)青海(西宁、青海湖)/新疆(乌鲁木齐、吐鲁番/喀纳斯)甘肃(敦煌莫高窟/月牙泉鸣沙山、兰州)11日游 3780元起 7月6日发团

路仕达 报名热线 西工总部63900533 63263300 涧西营业部68620616 南昌路营业部64118118 伊川营业部69355355