



“肺尘”勿扰之 **出游篇**

到空气清新地，深呼吸

□□本刊记者 景庆霞

“雾霾是会呼吸的痛”，近日，有关雾霾的危害的消息不绝于耳。在重重雾霾下，该如何出游呢？

1 信步郊县，乐享“城边绿洲”

“一周上了五天班，总不能周末两天时间全呆在家里，得出去换换心情吧？”过去双休日带着孩子在市里各公园、植物园玩耍的高女士近日对双休日的安排发了愁。高女士的烦恼也是大部分上班族特别是双休日“在外面跑惯了”的人们的烦恼。

“相对来说，郊县的空气要比市区的空气好很多，周末大家可以到郊县透透气，吃吃农家饭，也

算是到了‘城边绿洲’。”老君山风景区的相关负责人介绍。

昨日，洛阳晚报休闲周刊记者看到一位朋友拍的嵩县白河镇千年银杏林的照片，一条小道隐于千年古银杏林中，路两旁是银杏树，枝头上的银杏叶子黄得灿烂迷人，路两旁还有一些已经落下的银杏叶，满地的金黄，让看到照片的人都陶醉其中。

“天池山、老君山、养子沟、白云山等风景都不错，空气也比较清新，与朋友或家人到郊县休闲、玩耍、吃吃农家饭，其实不仅是为了躲城市里的雾霾，更重要的是换种心情，给身心放个小假。”河南省车行山水户外运动俱乐部“领头人”盲鹰说。

温馨提示：冬季出游，保暖最重要，此外，要关注天气变化，避开冰雪灾害。

2 放眼四海，寻找青山秀水

读者赵先生来电称，他下周要休公休假，但是不知道去哪里玩。近日，洛阳晚报休闲周刊记者走访了我市多家旅行社，发现“清肺之旅”是近期出游的主题，到山清水秀的地方成为出游者的共识，海口、大理、厦门、拉萨等地方成为大家出游的目的地，多家旅行社也因此特别推出了相应的旅游线路。

海口

碧海蓝天、热带丛林、少数民族风情……海口，是躲开雾霾、进行“洗肺之旅”的首选地。每年12月，家住西工区的徐先生都会飞向海南“猫冬”。最近，徐先生正在准备启程，“今年雾霾问题严重，我想早点飞向海南”。徐先生还

说，与三亚相比，海口比较安静且物价水平稍低，非常适合旅游。

温馨提示：目前，我市多家旅行社都设有海南双飞路线，多为5日游，价格在2100元左右。

大理

大理位于洱海之滨，常年气候温和，是“洗肺”的好去处。家住洛龙区的黄先生不久前曾到大理旅游，他说，大理的空气特别清新，“洱海很大，湖面辽阔，坐在船上往远处看，心胸仿佛一下变得很宽阔。”黄先生说，大理古城保存得比较完整，可以边走边看。

温馨提示：目前，我市多家旅行社都开通昆(明)大(理)丽(江)旅游路线，以7日双飞游为主，价格在2000元左右。

厦门

因为曾是白鹭栖息之地，厦门岛又被称为“鹭岛”，那里青山绿水，适合养生润肺。

厦门的鼓浪屿有很多小店，再加上阳光、沙滩、各种小吃，这里适合慢生活。李女士曾和女儿去过厦门，在厦门大学，她们还见到了黑天鹅。她说，现在正好是旅游淡季，出游正好。

温馨提示：目前，我市多家旅行社都推出了厦门武夷山双卧6日游，价格在2000元左右。

拉萨

“日光之城”拉萨是许多人的心灵家园，不仅有浓厚的宗教氛围和悠久的历史遗迹，其绝美的自然环境也让人叹服。读者小赵2012年去过西藏一次，今年冬天还想去。他说，这个时节拉萨游人较少，能真正体会到拉萨的那种纯净。另外，现在参观布达拉宫门票价格有优惠。

温馨提示：拉萨地处河谷，冬暖夏凉。冬天的拉萨的夜晚确实较凉，平均气温约为-15℃，白天气温为15℃至25℃，比较温暖。

“霾”没健康 花木筑防

□记者 李永高

改变雾霾大环境并非一日之功，不妨在身边的小环境上做点文章，选一些花草草来帮咱改善一下小环境的空气质量。

“吸毒”花卉火

近日，记者走访了我市3家知名的花卉市场，发现标注“能净化空气、防辐射”的花卉不少，其中一些标价不菲。

一株高约1.5米、美其名曰“健康树”的红豆杉要价五六百元。树身上的宣传牌显示，红豆杉可以吸收空气中的有害物质，还可过滤空气中的细颗粒物。

目前，花市上最抢手的当数绿萝，有些人一买就是四五盆。有商家直接在绿萝旁挂起手写的牌子“吸毒王”，称其可有效吸收空气中有害气体，吸附空气中的灰尘、杂质、油烟等。

综合商家及消费者的意见，适合室内摆放的花草还有仙人球(掌)、芦荟、薄荷、万年青、君子兰、文竹、虎尾兰等，这些植物能吸收室内的有害气体、烟雾等，净化空气。

吸霾植物多

河南林业职业学院园林系主任刘军说，PM2.5即细颗粒物，它本身既是一种污染物，又是重金属等有毒物质的载体。一般情况下，树冠大而浓密、叶面多毛或粗糙，以及分泌有油脂或黏液的树木对污染物颗粒有较强的吸滞能力。

刘军说，我市常见的吸滞烟尘能力较强的植物有：臭椿、悬铃木、国槐、刺槐、榆树、杨树、柳树、泡桐、大叶女贞、冬青、夹竹桃、银杏、桂花、木槿、桑树、乌桕、榉树、朴树、樱花、蜡梅等。

拿着这份“名单”，记者在市区的西苑路、凯旋路、关林路、牡丹大道以及隋唐城植物园、上清宫森林公园、周山森林公园、洛浦公园、中国国花园及洛阳师范学院老校区等处找到了许多吸霾植物。

温馨提示：有些绿色植物不适合家养，过敏体质者最好不要摆弄花草。隋唐城植物园、洛浦公园等都是空气清新的“城市绿洲”，天气适宜时，您不妨去转转。