

出游有学问 夏季做好“面子工程”

夏天到了,到处都是养眼的漂亮女人,可谓风光无限。但漂亮女人在夏季旅游时,更要注意保养,“面子工程”要做足。女士旅游时,为了保持自己美好的形象,仍然会像平时一样全副武装,其实这样的行为是不可取的,请记住以下几点。

王珊珊/整理

皮肤护理 飞机或火车里空气的水分比外面要少20%。因此,长时间坐车、乘飞机应随身携带润肤露,以便及时给皮肤补充养分和水分,同时要多喝水。若随时向脸部喷些矿泉水,让细小的水珠在脸上停留片刻则对皮肤更佳。

身体护理 任何一种交通工具的空间都极为狭小。长时间的坐卧会造成血液循环不畅,如有可能,不妨做几节健身操:身体坐正,双腿抬起与座椅同高,然后身体向左右两侧

做环形摆动数次;身体坐正,肩膀向前、向后摆动数次;收紧大腿、臀部和腹部肌肉,保持几秒钟,然后放松。尽可能多重复几次。

调整时差 跨越几个时区的旅行会让人感到不适,故在出发前几天的起居应做适当调整。如旅行是由西向东,那就要有意早一点上床睡觉,第二天早一点起床;若路线是由东向西,则应晚睡晚起。

眼睛护理 眼睛周围的皮肤薄且敏感,要格外注意,一旦觉得眼眶

周围发涩,应立即涂些眼霜或维生素E,以防细小皱纹的生成。

嘴唇护理 嘴唇没有皮脂腺,很容易失去血色或发生皲裂。防晒的最简单办法是不断用润唇膏或维生素E加以滋润。

头发护理 干燥的空气对头发不利,最明显的表现是头皮发痒,梳理时有静电。保护办法是出发前去美发厅进行一次全面保养。另外,为了保持发型,需用防静电的梳子。

玩转“高端” 中青旅推高尔夫夏令营

近日由安徽中青旅和安徽国际高尔夫学校联合打造的首个主题夏令营——高尔夫夏令营,得到广大家长和青少年朋友的喜爱。首个高尔夫夏令营的重点在于“推广和普及高尔夫运动理念,为青少年提供高尔夫的起步平台,丰富孩子们暑期生活与人生体验”,它更多的将青少年学习课堂和社会实践、校园文化与社会文化、专业培训与旅游活动进行有机结合的一种新兴主题夏令营项目!

据安徽中青旅、安徽国际高尔夫学校相关负责人介绍:现在参加高尔夫夏令营的孩子,更多的是第一次接触高尔夫的,家长一方面希望他们对高尔夫有个初步了解,另一方面是希望丰富孩子的业余生活,让孩子在锻炼身体的同时结交到更多的朋友,提前熟悉上流社会的生活方式,让孩子与同龄人一起在球场上放松心情享受阳光,在锻炼中体会快乐的成长过程,增加新的兴趣爱好,培养孩子的专注性和高尔夫气质。

与高尔夫的高昂费用相比,针对青少年的高尔夫主题夏令营一出场就坚持走平民化的路线,六七天的主题活动训练加实践总收费二千元不到,另外夏令营活动项目负责人推介时还介绍,凡近期报名者不仅赠送每人一根价值380元7号铁球杆和高尔夫球1颗,同时两人同时报名或提前一周报名,还可以赠送价值180元职业运动服1套、高尔夫营帽1个、高尔夫手套1副。

银通国旅·旅程天下

省首批五星级诚信旅行社·省金牌导游员单位

一品江南·印象苏杭

常州中华恐龙园·恐龙谷温泉·美丽新世界2日游 298元/人
杭州西湖·西溪湿地·水乡乌镇·西湖之夜2日游 228元/人
无锡灵山大佛·苏州园林·寒山寺·水乡周庄2日游 198元/人
苏州园林·水乡周庄·上海外滩2日游 198元/人
溧阳天目湖·御水温泉·无锡灵山大佛2日游 248元/人
横店影视城·梦幻太极2日游 428元/人

内蒙山西大型空调旅游专列

开始报名啦! | 1680元起
电话: 2837762, 2631033

旅游·机票·酒店·特惠商旅服务

400-888-9966
全国统一免费服务热线

徽风皖韵·印象安徽

黄山三日游 248元/人
天柱山一日游 208元/人
九华山一日游 168元/人
万佛湖一日游 148元/人
皖西大别谷一日游 98元/人
天柱山二日游 298元/人
九华山二日游 198元/人
牯牛降二日游 318元/人

浪漫海滨

日照金沙岛沙滩汽车二日游 228元/人
青岛黄岛海滨汽车三日 388元/人
青岛、黄岛、日照汽车卧铺四日 458元/人
大连、旅顺双飞四日游 2140元/人
青岛威海烟台蓬莱大连火车双卧七日1480元/人

新疆内蒙

池吐鲁番伊犁双飞八日 5960元/人
天池吐鲁番喀纳斯双飞八日 5820元/人
西宁兰州双飞4日 3360元/人
希拉穆仁草原/沙漠/呼和浩特双飞四日 2580元/人

夏令营专列

厦门+土楼双飞四/五日游:
成人: 2480元/人 学生: 2450
北京一地双卧六天亲子游:
成人: 1580元/人 学生: 1480

云南桂林山水游

昆大丽双飞六日游 1820元/人
昆明/大理/丽江/4星+5星 2460元/人
昆明/大理/丽江/版纳
四飞五日游 3220元/人
桂林纯玩品质五日游 2640元/人
桂林冠岩品质精华四日游 2080元/人

海南

云台山/少林寺/龙门/开封五日1160
少林寺/龙门/古都开封四日 788

海南厦门游

海口四星休闲五日游 2080元/人
海口VIP纯玩海景之旅: 2780元/人
海上花园厦门双飞四日游 1520元/人
厦门、武夷山单飞双卧五日游 1740元/人
海上花园厦门/楼双飞四日1680元/人

海岛之旅

巴厘岛三晚五日游 6580元/人
巴厘岛四晚六日游 7080元/人
普吉岛四晚六日游 5380元/人
普吉岛+曼谷5晚7日品质游 6900元/人
马尔代夫四晚六日游 12500元/人

浪漫欧洲游

德法荷瑞瑞五国十天 13300元/人
法意瑞+奥地利四国十二天 15300元/人
希腊半自由行八天 15000元/人
浪漫法国一地十天 18500元/人
德国全景八天 16500元/人
西班牙葡萄牙十天 19800元/人

日本韩国游

韩国“紫玉兰”号邮轮七日游1500元/人
本州六日游 迪斯尼 8800元/人
本社代为旅程天下国旅招徕出境旅游者

百花宾馆 2679556 2671556 肯德基散客接待 2650128 2650818 团队 2816636 2651095 7126452 会议 2650428 7126049 出境部 7126073 7126072 桐城路 3412979 8993876
安徽大学 5108217 5108317 CBD门店 5226606 5226608 咨询 2698760 3440854 7126466 会展 2837761 5211975 入境部 2837762 2651075 金满楼店 3663309 3663689

安徽祥云旅行社

三峡大坝+三峡游船+屈原故里动车品质三日

含往返动车、当地用车交通、三峡大坝门票、三峡游船船票、屈原祠门票!

两晚住宿,其中赠送一晚四星住宿!

汽车往返三日每周五发团三峡大坝自理 7月22日 428元 (天天发团) 798元

舞动长江·记忆三峡

9月15号发团
九江石钟山+武汉东湖+荆州古城+世纪工程三峡大坝+小三峡+长江三峡+武隆(芙蓉洞/天坑三桥)+魅力重庆十一日游 1780元(三等舱) 2080元(二等舱) 2680元(一等舱)

武汉登黄鹤楼+游东湖+观省博动车二日 天天发团 438
长江三峡+神农溪/神女溪+白帝城三日+/武汉动车四日 1080/1260

天堂寨

华东最后一处原始森林
天堂寨、白马大峡谷三日 周六发团 188元

石台牯牛降龙门景区+龙门大峡谷+蓬莱仙洞+怪潭冲浪漂流二日318元(周六)

北京

常规双卧六日/单飞五日 1080/1580元
纯玩双卧六日/单飞五日 1290/1780元
纯玩另加: 观升旗仪式! 全程无购物

兰州包机

青海湖+宁夏西夏王陵双飞六日 周四、六发团 3900元
嘉峪关+敦煌+莫高窟双飞五日 周二发团 3700元

暑期夏令营

上海中国馆+科技馆+常州恐龙园+《美丽新世界》之旅三日 家长: 780元
张家界六晚七日爱国励志夏令营 每周五发团 2380元
跟着课本读桂林——夏令营双卧六日 7月20日首发 1980元

经典线路

平遥五台山云冈石窟双卧六日 天天发团 1660元
洛阳牡丹会+龙门石窟+开封天波杨府双卧四日 门票全含 680元
西安世园会+内蒙古草原+太原九日 7月28日 1980元

浪漫海滨

日照金沙岛沙滩汽车二日 天天/周六发团 238/278元
青岛+黄岛海滨汽车三日 7月16日/20日发团 418/398元
连云港大沙湾海滨浴场+花果山品质二日 7月16日发团 340元
青岛+威海+烟台+蓬莱汽车双卧六日 7月15日发团 658元
青岛+崂山双飞四日 周一、三、六发团 1840元
青岛+威海+烟台+蓬莱双飞五日 周二五发团 1960元

黄山

黄山天湖+凤凰源—梦幻 7月17发团 128元
芜湖方特欢乐世界/梦幻王国一日 天天发团 228元
天柱山一日+/白马潭漂流+天柱山大峡谷二日 148/228元
祁门唯一4A徽骆驼观景+大王洞+霖雨峡谷+秋浦河漂流二日 周六 308元
国家4A级祁门降历溪+景运大峡谷+秋浦河漂流+秋浦渔村+九老二日 周六 268元
魅力三清山+千年索道缆车三日 天天发团 560元
杭州西湖+宋城泼水节+乌镇东栅+西栅二日 周三、六发团 188元
杭州西湖+西溪湿地+宋城水街+乌镇二日 周三、六发团 188元
苏州园林+寒山寺+水乡周庄+二日 周三、六发团 188元
苏州园林+寒山寺+水乡周庄+杭州西湖+乌镇三日 周五发团 268元
碧水丹山武夷山双卧四日 天天发团 780元
洛阳少林寺+龙门石窟+云台山双卧四日 天天发团 890元
张家界+韶山+凤凰古城+武汉黄鹤楼动车六日 周二、周五 980元
桂林阳朔冠岩纯玩品质双飞五日 周五、六发团 2380元
海南亚龙湾四星休闲双飞五日 天天发团 2040元
四川九寨沟黄龙双飞五日 天天发团 2800元
贵阳黄果树+遵义+花溪+青岩古镇+天河潭双飞四日天天发团 3060元