高温出游 注意饮食安全

旅游大家谈
栏目主持：王珊珊
倾诉热线：62556647

夏季给人们带来了更多的旅游机会，但随着高温天气来临，大家在享受大自然美好时光的同时，也不要忘了出行安全，那么在夏季旅游当中，我们要注意哪些问题？

注意饮食安全

在夏季高温时节出游，游客要注意饮食安全，讲究饮食卫生，防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的身体不适或疾病。尤其是在食用海鲜产品时，一定要挑干净新鲜的食用，防止发生食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后，不要饮用冰啤、冰水、冷水，不要吃过凉的食物，以防发生腹泻等疾病。

适当饮水 补充水分

高温酷暑的夏天，不论运动量大小都要及时补充水分；千万不要等口渴时才饮水，因为口渴表示身体已经缺水了。对于暴露在烈日下的工作人员，由于汗液的大量排出，可以通过饮用盐开水或补充含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质。

合适穿着 轻薄、色浅

夏天穿着的衣服应该选择质地轻薄、宽松和浅色的衣物(如白色、灰色等)并戴上宽檐帽和墨镜或带遮阳伞，有条件的可以涂抹防晒值SPF 15及以上的UVA/UVB防晒霜。

户外活动携带防暑药品

据统计，夏季10时至16时在烈日下行走，中暑的可能性是平时的10倍。因此夏天出行应尽量避开中午前后时段，户外活动应尽量选择在阴凉处进行，并携带防暑药物，如人丹、清凉油等。若出现中暑症状就可及时服用防暑药品缓解病情。

特殊人群防暑降温

夏天高温季节，对于老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的高危人群，在高温季节不仅要尽可能地减少外出而且要给予特别关注，在室内必须控制合适的室温，服用防暑饮品，及时观察是否出现中暑征兆。

燕子河大峡谷为你架座爱心桥

2014“七夕帮你来相会”大型公益活动报名持续中

星报讯(赵本杰 记者 王珊珊) 七夕，民间又称“乞巧节”、“少女节”、“女儿节”，相传是牛郎织女鹊桥相会的日子，所以又叫东方情人节，是我国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日。2006年5月20日，七夕节被国务院列入第一批国家非物质文化遗产名录。

西方情人节“2·14”，在中国很有市场，但有点像速食版的快销品，玫瑰花、烛光、红酒……还有商家的各种噱头，繁华过尽落寞依旧。与之相比，中国的“七夕情人节”则少了些许喧嚣和浪漫，多了一份质朴和深沉，多了一份“执子之手，与子偕老”的庄重神圣和地老天荒。

2014七夕节，由安徽广播电视台公共频道主办，安徽中策燕子河大峡谷管理有限公司承办，市场星报协办的大型公益活动——“七夕帮你来相会”活动报名持续进行中，并将征集50对农民工夫妻及他们的留守孩子，在人间仙境大峡谷景区一起相会。让这些城市里的建设者们在这样一个特殊的日子里，有一个夫妻相会、全家团圆的美好记忆。同时，也体现出社会各界对这些进城务工人员的关心和关怀。届时安徽中策燕子河大峡谷管理有限公司将为每户入选者提供全程两天一夜的所有行程安排，包括食宿(四星级宾馆)、交通(豪华大巴)、景区门票等。同时每对夫妇将获得300元的交通补助及主办方赠送的象征“一辈子”的情侣杯。

征集时间：

2014年7月16～2014年7月28日。

征集数量：

50对农民工夫妻，可携带1名16周岁以下的留守子女。其中联络合肥市重点工程局召集各工程项目处推荐优秀农民工30对。

征集条件：

1、有一方在肥重点工程项目务工的，表现优秀的。

2、无论男女年龄在22～55岁之间的，身体健康。

3、夫妻长期分居，节假日没有回家的优先。

4、有一定才艺的，恩爱故事感人至深的优先。

活动时间：

2014年8月2日(农历七月初七，传统的七夕节)～8月3日。

活动安排：

8月2日：出发至燕子河大峡谷景区午餐;游览景区;晚上广场篝火文艺晚会。

8月3日：自由休闲活动;午餐后返回合肥。

第八届“中国黄山七夕情人节”即将登场

星报讯(记者 董艳芬) 8月2日，安徽翡翠谷景区将以“情动七夕，为爱而来”为主题，举办第八届中国黄山七夕情人节活动。据介绍，本届活动结合景区自身特点设计出了一系列独具亮点的活动：有情人招募、不出家门见山水、我爱的翡翠谷、保护彩池水，倡导公益行等。七夕节当天除了大型晚会演出之外，游客还可以在景区内的两处互动舞台参加“相会情人桥”——情歌对唱活动以及“让爱流淌”——赠送心形玻璃杯，带走一杯彩池水活动，更有机会得到景区门票和精美纪念品。当天国家一级演员六小龄童也会参与到活动中，其还有与现场观众的互动环节。

翡翠谷景区位于安徽省黄山风景区南大门汤口镇山岔村，是国家4A级景区，距黄山风景区南大门约6公里，是黄山东部最长的一条峡谷。谷内险峰竞秀、怪石争奇，其间由瀑布连缀着百余个形态各异、大小不同的彩池，构成彩池群奇观。池水或晶明或翠绿，绚丽多彩，宛如翡翠，素有天下第一丽水、美好爱情圣地、黄山第五绝之美称。获奥斯卡四项大奖——《卧虎藏龙》影片中，竹梢打斗、深潭寻剑、飞瀑踏波等美妙镜头均取景于谷中。

值得一提的是，现在提供翡翠谷照片或翡翠谷游记发送至1751613540@qq.com一经采用就可在8月2日当天免费进行景区一日游(含合肥往返大巴、保险、景区门票)。采用结果见新浪微博：黄山翡翠谷景区。

第二届安徽旅游品牌节开幕

星报讯(记者 董艳芬) 7月15日，第二届中国(安徽)旅游品牌节在合肥开幕。安徽是一个旅游资源丰富的省份，但对多数景区而言，吸引客源还停留在产品营销层面，品牌塑造以及品牌营销力量较弱。旅游品牌节开幕式上，有专家表示，塑造一个有影响力的品牌，要立足大旅游做文章，由单一景区营销转为旅游目的地营销。

本次旅游品牌节上，不少景区透露出正在进行的“大动作”。齐云山风景区将形成“一核、两带、四组团”的空间格局，实现食宿行游购娱为一体的旅游综合体；万佛湖度假区正加快推进国家5A级旅游景区创建工作，通过5A提升品牌影响力，其生态停车场和游客服务中心将成为两大标志亮点；方特主题公园水上乐园已开业，目前三期，四期都在建设中，打通食宿行游购娱全产业链的芜湖方特旅游度假区呼之欲出；而五千年文博园倾力打造的二期项目“十里画廊”计划于今年国庆开业。

8月至10月中国游客赴泰游将免签证费

星报讯(记者 王珊珊) 近日，泰国旅游局发布消息，今年8月至10月，对中国大陆及中国台湾游客免除3个月签证费。多家旅行社称，该利好政策预计将进一步吸引中国游客赴泰国旅游。

自今年泰政局发生不稳以来，泰国游受到了影响，合肥到泰国旅游包机也一度停飞。但下半年泰国局势稳定后，各大旅行社到泰国的旅游产品在暑期的收客量节节攀升。

据了解，目前，泰国签证费用为230元人民币，中国游客赴泰国旅游可采取落地签的方式，也可以提前办理签证。不过旅行社人士表示，免签证费和免签可不能画等号。

“免签是指居民在持有护照的前提下，可以直接在泰国进行落地签。通俗说，就是中国居民去泰国不需要提前办签证了，入境时拿着护照就可以入关了；而免签证费，是泰国政府针对中国游客实行的一种特殊政策，简单说就是省去了办签证的钱。”旅游业内人士表示：“免签证费而不是免签证，考虑到泰国各大国际机场办理落地签游客较多，为节省排队时间，若时间充裕建议可在国内先办好签证再出发！”