



惠民卡旅游直通车开始报名

本周末走进丹江八仙洞、龙潭沟



资料图片

你只需要花9.9元报名成为河南省报业旅游联盟活动中心会员,即可参加河南省报业旅游联盟会员直通车。本周末9月3日、4日惠民卡旅游直通车为会员开通两日游,每人只需238元,即可在最美的季节走进南阳淅川丹江八仙洞景区与西峡龙潭沟景区。

中州第一洞——丹江八仙洞

八百里伏牛丹江孕育八仙洞天,三千载始都楚风再续千里干渠。丹江八仙洞景区位于南阳市淅川县马蹬镇境内,溶洞面积约7000余平方

米,观赏面积近30000平方米。八仙洞属喀斯特地貌,洞内石笋如林,石钟倒挂,石盾丛生,石鳍薄如蝉翼,石花晶莹剔透,五光十色,琳琅满目,亦真亦幻,宛如人间仙境。钟乳石种类齐全,资源禀赋很高,国内少有,堪称国宝,被誉为“中州第一洞”。

八仙洞景区主要突出四个主题:一是以八仙溶洞地质奇观为主题的溶洞地质文化景观;二是以八仙道教文化为主题的八仙文化景观;三是以丹江小三峡、聚仙山为主题的山水自然文化景观;四是以动植物分

布、地质、水文、为主题的科普知识文化景观。登临拜仙亭,俯视小三峡,山水相依,美不胜收,让游客流连忘返。

中原第一瀑布群——龙潭沟

龙潭沟风景区,国家AAAA级景区,位于南阳市西峡县双龙镇。景区景点集中,瀑布密集,融山秀、石奇、水澈、林茂、潭幽于一体,被誉为“中原一绝,人间仙境”,还有“中原第一瀑布群”的美誉。

龙潭沟山体是花岗岩体,自然落差近千米,整个山体犹如两条巨龙盘踞,分别显现龙首、龙口、龙角和龙身。由两山相夹的峡谷间形成多处梯式瀑布共计19个,大小潭穴72处,一瀑一潭景色壮观。青龙潭、黑龙潭、黄龙潭、白龙潭、双龙潭、九龙圣母潭……

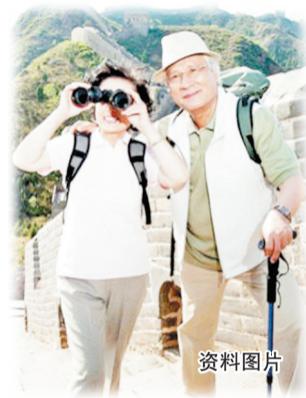
落差最高的瀑布约35米,最低的也有15米;最大的潭水面积800平方米;潭水深度从2米到50米不等,而小瀑小潭更是不计其数。最为著名的“四连瀑”四瀑相连,逶迤蛇行,飞流直下,气象万千。沟的两岸石壁陡峭,林木丛生,山涧溪水从悬崖倾泻而下;急流如注,浪花飞溅,水雾飘洒,弥漫谷间,瀑水长啸,落入龙潭,登高远望,十分壮观。

活动报名截止到周三下午5点,快快拿起手机报名吧! 张晨阳
报名电话: 13781707655

老年人旅行注意事项

暑假即将结束,中秋节、重阳节即将来临,日前记者从我省各大旅行社了解到,随着学生开学,学生游热潮渐冷,而时间充裕的中老年“银发游”已经升温。与此同时,9月份相较暑期的出游价格,也逐渐从最旺季回归,便宜抄底游就在此时。

长途旅行,生活不规律,身体易疲劳,旅途衣食住行又诸多不便,这些都会给老年人身体带来不利,因此,老年人旅行应特别注意保健。



资料图片

临行前要体检

老年人旅行前都应体检,征得医生同意,方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情,独自或结伴旅行时,要有人陪同照顾。

携带常用药物

除携带平时服用的药物外,如降压药、扩血管药及催眠药,还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物。急救药随身带,以应急需。若晕车船,还应带上防晕药。

防止受凉感冒

春秋旅游旺季,气候多变,故春游不减衣,还要带上雨具,以防不测风云,使身体受凉。秋天早午晚温差大,老年人机体免疫与抗病能力下降,应随气候变化增减衣服,防止受凉感冒。

饮食要讲卫生

旅途中饮食宜清淡,少吃方便面,多吃蔬菜水果,防止

便秘。不食用不卫生、不合格的食品和饮料,不喝泉水、塘水和河水。尽量在住地餐厅用餐,自备餐具和水具,既方便又卫生。

避免过度疲劳

乘火车人多拥挤,车厢敢污浊,坐汽车颠簸厉害,倍感疲劳。故老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机,也可分段前往,旅行日程安排宜松不宜紧,活动量不宜过大,游览时,行步宜缓,循序渐进。攀山登高要量力而行,以免劳累过度,加重心脏负担,心肌缺血缺氧,引起旧病复发。若出现头昏、头痛或心跳异常时,应就地休息或就医。

住处舒适安静

为保证每天6至8小时睡眠,住宿条件不求豪华,但求舒适安静,选2至4人间,与陪同人或旅伴在一个房间,便于照顾。不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间,以免影响睡眠,体力不支,或诱发疾病。每晚睡前用热水泡脚,睡时将小腿和脚稍垫高,以防下肢水肿。

晚综

云台山景区首提“体验旅游”引热议



中医音乐疗法体验游

8月25日,河南省报业旅游联盟云台山“体验旅游”研讨会在云台山景区召开,围绕着该景区8月份推出的“体验旅游”发展战略,来自我省各地市报业的旅游部门负责人各抒己见,交流着此次体验之旅的感受、心得。

据悉,随着体验经济时代的到来,越来越多的旅游者更渴望追求个性化、体验化、情感化、休闲化的旅游经历。“体验旅游将是旅游业转型升级的必由之路。”云台山景区相关负责人告诉记者。

云台山景区紧抓机遇,乘势而为,今年8月份在全国旅游景区中率先提出“体验旅游”的发展战略,实

施战略转型,率先走体验旅游之路,通过不断地推进产品创新、营销创新、管理服务创新,让云台山在日新月异的战略转型中,一路凯歌,一路引领,实现由引领自然山水游到引领综合体验游的转型升级。

体验旅游是体验什么?云台山以增强游客体验感为目标,不断推出富有创意的体验旅游产品。近期相机推出中医音乐疗法体验游、太极养生体验游、怀药药膳养生体验游、生态健康体验游、虚拟现实互动体验游等一系列体验旅游产品,深受游客喜爱,提升了云台山的市场吸引力。

“这是我第一次品尝怀药药膳,没想到通过景区的整合,竟然可以做出

这么多富有地方特色的怀药文化菜品,确实不俗。”怀药药膳养生体验游让河南报业旅游联盟的同仁赞不绝口。一家媒体负责人表示,赏山水美景的同事还可以品尝到独具地方文化特色的怀药食品,确实非常有吸引力,希望云台山景区可以深挖焦作当地的饮食文化,“美食+旅游”这一体验项目大有可为。

云台山景区推出的高科技旅游体验项目同样新颖,据了解,目前该景区正致力于同世界上最先进的技术结合,打造新技术在旅游市场应用的体验地和创新地。该景区已同中国工程院院士京合作,开展基因检测服务;同上海海马动画合作,开展VR旅游项目,使云台山拥有最先进的虚拟现实技术;同751中韩文化创意交流中心合作,举办3D绘画艺术节活动,让云台山拥有一流3D绘画的知识产权;同苏州独墅联盟建立云台山健康管理中心,开展健身旅游项目;开展机器人智能讲解项目,让游客感受新潮、高科技的讲解服务;这一系列高科技体验旅游项目的先后启动,不断增强着云台山的核心竞争力,提升云台山的品牌优势。

围绕着“体验旅游”发展战略整体部署,云台山景区正依托连接技术、智能、健康、文化、科技等先进生产力,培育多元化产品体系,从食、住、行、游、购、娱六大体验要素着手,通过创新高科技、娱乐、刺激等体验方式,创新体验旅游产品,不断延伸产业链条,发展旅游新型业态。

王平丽

飞扬旅行社
省三星级旅行社 旅游行业文明窗口示范单位 许可证号: L-HEN11035
每周六早6:30准时发团,各大旅行社均可报名

重渡沟+农耕村2日
重渡沟+竹筏漂流2日
重渡沟+伏牛山东北虎园2日

沙北地址: 海河路西段郟城区政府对面飞扬旅行社
报名电话: 6198555 6198666 13343678666 13939523694