

G 旅游资讯

清明假期哪里去，惠民卡景点有安排，4月1日~4日——

去鹤壁五岩山和湖北快乐谷游玩

□本报记者 姚晓晓

这个周末正是踏青的好时候，此时外出走走，在春风里放松心情，是再好不过的事情。

清明将至，会员持惠民卡可走进药王故乡鹤壁的五岩山景区和湖北武当山快乐谷景区，踏青养生，尽享清明小长假欢乐时光。具体安排为：4月1日~2日游览鹤壁五岩山景区；4月2日~4日游览湖北快乐谷景区。

上周

会员们观赏灿烂山花

上周，会员持惠民卡去看山花，开心极了。从南到北，各式各样的山花让会员们看花了眼。

在南阳老界岭，迎春花、山茱萸、山海棠、迎山红、高山杜鹃、高山牡丹等尽情绽放，为南来北往的游客演绎“春的交响曲”。在老界岭观景台，可以看见中原最高峰近在眼前，感受到“会当凌绝顶 一览众山小”的豪迈气概。

黄河岸边，桃花怒放，船在水中行，三峡两岸如云霞。山水间荡漾着令人心醉的春色，飘着沁人心脾的馨香，惠民卡的会员们徜徉在高峡平湖欣赏漫山遍野的野玫瑰。那鲜艳的花，那醉人的香，置身其中，仿佛变身“花仙子”。

4月1日~4日

游览五岩山和快乐谷

春季踏青放松心情的同时，要调理好身体，调理当以中医、中药为佳。中国是中医和中药的发源地，提起中医，有个人不得不提，那就是药王孙思邈。要了解中医、中药，来五岩山景区是不二选择。

“我早就对五岩山景区垂涎已久，被后人尊为‘药王’的孙思邈曾隐居此地采药炼丹。听说五岩山上至今留有药王隐居处、炼丹处、著书阁、晾书台、练功石、捣药臼、撵池、杏林等众多遗迹，较好地保存了药王行医、采药、炼丹、著书活动的原状，且有宋、金、明、清等多代纪念药王的碑石摩崖。这次能到五岩山亲身体

会中医、中药、药王文化底蕴厚重，我很期待。相信在这个景区，大家不仅能放松心情，而且还能了解到更多养生之道！”惠民卡会员张先生说。

而对于喜欢刺激，想要到原始森林探险的会员，这周湖北武当山快乐谷之旅是你们的不二选择，武当蹦极、飞天滑索、龙舟竞渡……这些惊险刺激而又美妙无比的旅游项目尽在湖北武当山快乐谷。

快乐谷景区位于钟灵毓秀、风景秀丽的湖北十堰武当山，依山傍水的自然环境为其增添了原生态的自然风情，让游客能够尽情体验自然风光。来到这里，没有城市的喧嚷嚷嚷，没

有生活的重重压力，也没有人满为患的无措，在这里，只有自然、休闲和快乐。这里依山傍水、风景如画、植被丰饶、峭壁嶙峋……是一个纯天然氧吧，景区不仅有优美的自然景观，还有众多刺激旅游项目。

让我们来看看都有哪些精彩项目可以游玩吧。武当蹦极：垂直高度75米，是国内最高的峡谷蹦极，可乘坐45米高、三面透视的观光电梯直达跳台制高点。

飞天滑索：在280米的滑行过程中，克服40米高低落差所带来的失重感，体验像小鸟一样轻快飞舞、像雄鹰一样展翅翱翔的景象。

真人CS野战：在18000平方米的原始丛林中体验紧张刺激的高科技娱乐活动，利用团队配合取得胜利。

游船快艇：峡谷两旁的风景形成天地相融的景象，在大自然中感受惊险刺激，体验“十八弯”的感觉。

儿童乐园：充气城堡、迷你海盗船、激光战车、儿童蹦床、碰碰车……

没有压力、没有烦恼的出行，才是旅游的目的，回归自然、放松身心的休闲旅游方式，是惠民卡一直努力的方向。快快拿着惠民卡，在清明节即将到来之际，踏春五岩山，探秘快乐谷吧！

持有惠民卡的消费者可到各会员中心报名，想要咨询惠民卡具体事宜的消费者可拨打热线电话18103956868。

登山注意事项

登山是一项危险运动，有时与死亡只有一线之隔。自然环境的恶劣、个人操作的失误都会造成意外。所以我们在尽量避开危险的境况下，应加强自身技术训练，提高在恶劣环境中的存活能力。我们在获得登山快乐的同时，需要全身而返。为了确保登山过程中的安全，登山者需要注意以下方面：

1.做好热身准备。登山前可利用10分钟~20分钟做肌肉伸展活动，尽量使全身肌肉放松。开始爬山时，切不可一上来就加大运动量，要循序渐进。

2.随身携带必要的衣物、粮食和装备。一双徒步登山鞋是必备的，要买稍微大一码的鞋，因为下山时脚趾能有一定空间。如果鞋子不合适，会因为不期而遇的寒流冻伤脚。还需要穿多层的服装，因为山上的温度变化颇富戏剧性，当云层遮住太阳的时候，一切都很难说。检查一下，帽子是不是可以和氧气面罩配合好，多带一些轻的袜子以备替换。睡袋必须是至少1000克35盎司羽绒填充的，不要在睡袋上图便宜。太阳好的天气，可以把睡袋在帐篷顶上晾干，用岩石来压住睡袋。

3.出发前应先做健康检查，尤其是平日很少运动的中老年人，更需认真检查。

4.要走不要跳。三步并作两步走或蹦蹦跳跳会加重膝盖负担。

5.要匀不要急。匀速行走最省体力，而且有利于保持良好的心态。

6.走阶不走坡。上下山时尽量走台阶，少走山面斜坡。

7.走硬不走软。在水泥、石板等硬地上行走，比在草地、湿地、沙坡等软地面行走更省劲和安全。

8.别总往高处看。登山之初，向上看可导致疲劳感，攀登时目光最好停留在自己前方五米为宜。

9.快去慢返。出游的路可走得稍快，返程则要慢些走，以免疲劳的关节、肌腱受伤。

10.在户外危险路段时，一定要组成小队，确保能够互相照顾。

11.改变登山路线或决定是否回头时，必须冷静判断，不可冲动。

12.将登山行程交给留守人员。

13.从上山到下山，均需随时向留守人员、途中警察机关或家人报告行踪。

14.进入山区后，应随时注意气象数据及变化。

15.遇到危险时按原路折回或寻找避难处静待救援，以减少体力的消耗。

16.在无路的溪谷中溯溪攀登，不可在深山无明显路径时沿溪下降。

17.到达山顶时不可狂饮，否则汗量增加容易造成身体疲劳。此外，行进中应随时调整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。

18.行进中，应随时将水壶补足水。

19.登山期间，可多作休息，但休息的时间不宜过长，以免着凉。

20.切勿让身体及衣物受潮，以免体温过低。在面临危机、疲劳等压力时，维持体温是首要之务，并应随时注意自己及队友的心理变化，设法维持情绪平衡。

晚综

木兰天池 国家AAAAA级风景区 武汉大年卡指定使用景区 腾旅旅游卡指定使用景区

武汉木兰天池春游季

探玻璃天桥 览峡谷奇观

玻璃天桥四月惊世开启

各大旅行社均可报名

咨询电话：3133577 景区电话：400-027-9993