



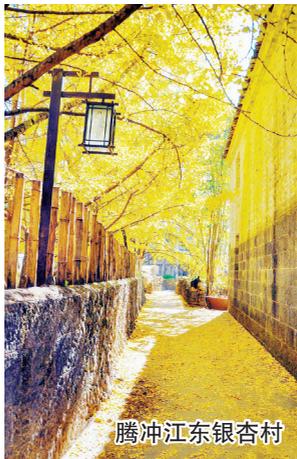
带爱人来场浪漫之旅吧

下周将迎来七夕传统情人节。对喜欢旅行的人来说,趁着七夕的名义和爱人一起计划一次短途旅行,在享受甜蜜之旅的同时,还能增进感情。本期就为大家推荐几个个性化度假方案以供参考。

方案1

原生态小城的竹海、水乡梦

推荐地: 浙江湖州
推荐理由: 坐落在太湖边的湖州山清水秀,风景宜人,有莫干山、竹海这样全国闻名的生态避暑胜地,正适合当下的季节。境内南浔古镇游人较少,原生态的江南水乡带有天然的浪漫气息,这里还能体验“水乡婚礼秀”——换上传统中式婚礼服,乘坐披红挂彩的婚船,在喜庆的乐声和围观游人的祝福中驶向婚礼庆典广场,根据司仪的指引拜天地、揭头纱,预习浪漫的古典水乡婚礼。



腾冲江东银杏村

方案2

温泉调情、火山石见证浪漫

推荐地: 云南腾冲
推荐理由: 8月底的腾冲,没有了暑期熙熙攘攘的游人,这个边陲小镇却依然风景如画,安静而低调地上演着初秋色彩大片。都说最美的风景在城外,那么古镇之外那大片的田野风光同样会让恋人们陶醉。

推荐地: 浙江杭州
推荐理由: 杭州是公认的浪漫城市,但情侣们大可不必去西湖、灵隐寺等热门景点凑热闹,设计一次特别的行程,去触摸一个更有文艺气质的“小众杭州”。这里有众多的南宋遗址,游客少的小众景点数不胜数,还有许多饱含文化底蕴的历史酒店以及传统的小吃店、人气爆棚的网红餐馆。快带上你心爱的她(他)一起前去吧!

据《羊城晚报》

方案3

江南名城的小众轻奢之旅

推荐地: 浙江杭州
推荐理由: 杭州是公认的浪漫城市,但情侣们大可不必去西湖、灵隐寺等热门景点凑热闹,设计一次特别的行程,去触摸一个更有文艺气质的“小众杭州”。这里有众多的南宋遗址,游客少的小众景点数不胜数,还有许多饱含文化底蕴的历史酒店以及传统的小吃店、人气爆棚的网红餐馆。快带上你心爱的她(他)一起前去吧!

据《羊城晚报》

旅行急救包

打包行李这么多年 你做对了吗

每次出门旅行,打包行李箱到半夜的经历相信大家经历过。想带走的物品那么多,但是箱子只有一点点。完美的打包不但要将行李箱空间利用最大化,同时还要井然有序。最重要的是,衣物拿出来时不能皱巴巴的,这样才能拍出来美美的旅行照片。今天我们就教大家如何正确打包。



卷卷卷大法整理方式
1. 将同类衣物或按搭配好的当天服饰,将衣物分类好
2. 按照分类将衣物卷好,并放入合适的收纳袋中
3. 合理排列收纳袋

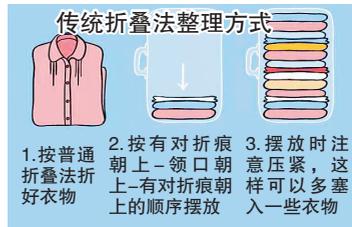
衣物卷卷卷大法

传统折叠法是将所有衣物堆叠在一起,但是想抽出其中一件很有可能会弄乱其他衣物。而将衣物卷起来的话,这样每件衣物都是独立的,轻松抽出来即可,还不会连带其他衣服。同时卷起来不会令衣物满是折痕,还更加节省空间,两全其美。

虽然卷起的衣物已经非常方便取出了,但是我们还可以更加极致:将衣物分类放置。你可以选择同类的衣物放在一起,也可以选择把当天搭配好的服饰放置在一起。一目了然,还节省了旅行时的搭配时间。

衣物传统折叠法

如果你依然喜欢传统折叠法,这里有一法帮你省空间——它的原理就像书柜里的文件夹,从正面看是塞满了文件,但是如果俯视就会发现根本还有非常多的空间利用。衣服就像一个文件夹,完全可以按照正反正反的顺序摆放它们。



传统折叠法整理方式
1. 按普通折叠法折好衣物
2. 按有对折痕朝上-领口朝上-有对折痕朝上的顺序摆放
3. 摆放时注意压紧,这样可以多塞入一些衣物

袜子放在鞋子里

把包好的内裤和袜子塞进鞋里,一来可以撑起鞋子防止它们在运输途中产生折痕,二来可以节省放置袜子、内裤的空间。

小物件分类封进收纳袋

为了方便寻找,可以把化妆品、护肤品、洗漱品和饰品分类收纳。需要注意的是:如果是登机行李(非托运),请把超过100ml的液体放在另一个袋子中,方便机场安检时检查。至于放哪里,可以在衣物里见缝插针,也可以放置在行李箱前袋。

怎么样,这样整理出来的行李箱是不是干净清爽易寻找?下次旅行不妨就这样打包吧!

据凤凰网

出行提醒

准妈妈出游如何保证营养

孕中期是比较适合孕妇出游的时期,适当的身体活动也有利于孕妇身体健康。很多孕妇会选择这个时候出去走走,活动身体的同时还愉悦了心情。不过出行在外,就餐问题让人颇为头疼。那么,孕妇旅途中怎么饮食才能既保证营养、健康,还能兼顾美味呢?

孕中期对于营养的需求并没有太大改变,大部分孕中期孕妇都没有了孕吐情况,其进食量开始逐渐增加。因此日常饮食中,孕妇需要注意改变日常三餐的饮食模式,争取做到一日三餐,也就是在一日三餐的基础上,增加两顿加餐。

“一日多餐在旅途中尤为重要。”魏帼解释,在外游玩,很多人可能不会按时按点吃饭。然而对于孕妇来说,时常备一些健康零食,可以缓解饥饿感,补充营养,对胎儿和自身健康都是

有好处的。健康零食可以是牛奶、酸奶、水果、坚果等既富含人体必需营养素,又不含有过多的添加剂、糖分、盐分等的食物。

适量补铁 吃瘦肉类食物

需要注意的是,孕妇可以在正常就餐时,尽量保证饮食中包含肉类食物,尤其是瘦肉类食物。魏帼介绍,瘦肉类食物中所富含的血红素铁对补充铁、预防孕期贫血有很大帮助,因为胎儿出生后的6个月内,需要消耗体内贮存的铁来维持身体健康。而胎儿贮存的铁就是在子宫内,从妈妈的日常饮食中获得的。

另外,粗粮、鸡蛋、鱼虾、禽肉类、蔬菜等食物,也是必不可少的补充营养的食物,孕妇可以每天换着花样地食用。

饮食清淡 关注食品安全

一般来说,在外就餐最无法控制的就是油盐使用量,如果在饮食口味偏辣的地区,可能清淡饮食都很难做到。因此魏帼提醒,为了自身和胎儿健康,孕妇在外旅游期间,饮食仍要以清淡为主,少油少盐。

据《北京晚报》

裸眼看全球

去河北体验高空玻璃漂流



8月21日,河北灵寿县漫山花溪谷景区高空玻璃漂流正式向游人开放。该高空玻璃漂流全长1260米,上、下站水平距离780米,落差100米,途中5个360度回转,20米地下水

道,设计独特,盘踞在景区中央群峰之中。

在天然氧吧里漂流,穿高山丛林,掠溪谷花海,过时光隧道,惊艳刺激,无与伦比。

据中新网

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

武汉木兰天池

约会天池·览峡谷奇观

各大旅行社均可报名

咨询电话: 3133577 景区电话: 400-027-9993