

沐浴春光 漫看春色

# 宝天曼等8景区等你来约

3月31日、4月1日,河南省惠民旅游卡为大家安排了8个景区,活动景区为王屋山(3月31日);宝天曼生态旅游区、黄河丹峡、黄柏山国家森林公园、狮子峰、天河大峡谷、墨子文化旅游区和畔山林语温泉(3月31日、4月1日)。

## 王屋山

王屋山是中国九大古代名山之一,整个景区森林覆盖率98%以上,其中,最为珍奇的是被称为“世界植物活化石”的、有着2000多年历史的银杏树。

## 宝天曼生态旅游区

宝天曼生态旅游区是八百里伏牛山的第一门户,景区原始森林遮天蔽日,苍山翠岭雄奇险秀,幽谷奇峡泉壑争流,生物资源丰富多样,为同纬度生态结构保存最完整的地区和中国十大生物多样性的分布区,被河南省政府确定为伏牛山生态旅游的龙头。

## 黄柏山国家森林公园

黄柏山国家森林公园内青松翠竹遍山、奇峰怪石林立、悬崖瀑布成群、峡谷清泉蜿蜒、古塔寺院幽深……从大自然的鬼斧神工到历史人文的厚重悠远,一年四季景色各不同,如诗如画。



宝天曼生态旅游区

## 狮子峰

狮子峰不仅巍峨险峻,还有令人神往的“大别山第一峡”东冲大峡谷。该景区内的天空之境等景观美不胜收。

## 黄河丹峡

每年3月份,黄河丹峡两岸的桃花随山势由低到高竞相绽放,绵延几十里,犹如世外桃源,是游客乘船游黄河、看桃花的绝佳胜地。

## 天河大峡谷

天河大峡谷内遍布1300余种中草药,素有“中原小西藏”“百草养生谷”“避暑最佳地”等称号。目前,该景区打造了伊尹避暑养生苑、光武驿苑、问天苑等,体现了中医养生、光武汉文

化、封神文化、财运文化等中华优秀传统文化特色。

## 畔山林语温泉

畔山林语温泉内设大型露天游泳池等,可容纳100人同时娱乐,老少皆宜。温泉水出水温度长年保持在63℃,内含硫磺等多种矿物质,水质佳,对缓解身体疲劳、皮肤瘙痒等均有疗效。

## 墨子文化旅游区

墨子文化旅游区是以墨子文化为主题的综合型景区,集文化体验、大型室内演出、实景马战于一体。

不要再等待,不要再犹豫,带上你的河南省惠民旅游卡,邀上你的家人和朋友,一起走进大自然,踏青观山色,赏花尽情耍吧!

平丽

## ◎ 旅行急救包

# 清明“拼”出8天假

清明假期属于“错峰”游时段,大部分线路涨幅有限,是价格低点。另外,今年3天小长假可拼出8天长假,成了不少旅行社的一大“卖点”。今年清明小长假时间为4月5日至4月7日。如果在“4月2日~4日”请上3天假,便可与3月31日、4月1日以及清明小长假

定假期,轻松拼出一个8天长假。

清明节出游价格处于一年中的低谷,其间旅行社为了促销揽客,也将集中拿出了一大批低价的周边游、国内游甚至出境长线游来刺激市场,游客完全可趁“五一”旺季到来前好好抄个底。

据《东莞时报》

# 春游请注意7个事项

俗话说“一年之计在于春”。天气不错的时候,很多人都会选择出门走走,毕竟春游对于身心健康是非常有益的。但是春游也要注意一些保健要点,否则会适得其反。

余火熄灭,以免引起火灾。

## 5.预防花粉过敏

春天百花争艳,要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源,最好先到医院进行检查,查出自己的过敏源,如果没有进行过彻底的脱敏治疗,春游地点应尽量回避有花之处。

出游前可事先口服抗过敏药物,户外活动时不要近距离“拈花惹草”,不要在草地上睡觉,不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触,以免过敏现象发生。

## 6.击退春困烦恼

“春困”是常有的感受,因此要避免过度劳累,春游时要量力而行,不要登高山走远路。冬季人们室内活动较多,身体各器官的功能都处在一个较低的水平。因此,春季锻炼首先要把握适度的原则,以恢复人体机能为主要目的,不能盲目追求运动量。

## 7.注意饮食安全

旅途中应尽量做到规律饮食,切忌暴饮暴食,以免引起肠胃不适。旅途中要预防肠道传染病,游客尽量饮用熟食,趁热食用,清淡为宜。生水、生冷食品、卤味食品最好少吃或不吃。

常用药品最好随身携带。如肠胃用药、感冒药、跌打损伤药、防失眠药、晕车药等。

据新华社

## 1.注意换季保暖

春季“乍暖还寒”之时,天气变化无常,时冷时热,时风时雨。因此,最好提前取得旅游目的地的气候资料,出行时的穿着以轻便暖和为宜,随身要带保暖外套。

## 2.时刻注意防晒

春季万里无云的天气,紫外线较强,春光中的紫外线没有我们想像中那么温柔,它会潜入人体直接暴露的肌肤,面部皮肤被太阳晒得绯红发热,千万别用冷水洗脸,应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。

## 3.防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节,也是各种昆虫滋生的季节,如果你不慎被昆虫叮咬,切莫置之不理,更不可搔抓,而应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂,被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

## 4.注意风向走势

春游如在外野炊野餐烧烤,要注意风向,不要随便丢弃火种,做到人走火灭,

## 裸眼看全球

# 又是一年花好时



进入到阳光明媚的3月,春天来临,万物复苏,春暖花开,也是一年中最好的时刻。在这繁花盛开的时节,快带着家人和小伙伴,去祖国各地赏绝美风光吧!

据新华社

①广西柳州市民在洋紫荆盛开的航一路上拍照。

②在上海地铁8号线虹口足球场站出口处,市民在观赏拍摄盛开的樱花。

③游人在江苏泰州兴化千垛菜花风景区内赏花游玩。

④江苏省常州市红梅公园的郁金香盛开。

