

逃离高温 去这六个地方过暑假



黄柏山国家森林公园。

正值高温三伏天，大家不要总是待在家里吹空调，应该多出来呼吸新鲜空气。8月4日、5日，河南省惠民旅游卡为大家推荐的景区有黄柏山、狮子峰、开封鼓楼、中原福塔、濮上园天鹅湖滑草场和陈家沟，会员们快持卡去畅游吧！

中原福塔

中原地标，休闲观光

中原福塔位于河南省郑州市，是国家AAAA级景区、河南省“十一五”重点工程、河南省标志性建筑，塔高388米，是世界最高的全钢结构发射塔，是一座集广播电视信号发射、旅游观光、会议展览服务、文化娱乐、餐饮休闲、汽车影院等多功能为一体的商业艺术文化中心。

陈家沟

避暑胜地，太极故里

陈家沟位于河南焦作温县，这里不仅有令人敬仰的陈式太极拳历代宗师纪念馆、享誉国内外的陈家沟武术馆，还有充满传奇色彩的杨露禅大师学拳处。

黄柏山国家森林公园

钟灵毓秀，气候宜人

黄柏山国家森林公园位于河南省商城县，总面积4010公顷，分为九潭谷山水观光区、九峰尖登山探险区、大牛山森林沐浴区、界巴冲生态游览区、黄柏山佛教文化区。

该景区气候宜人，森林覆盖率达97%，生态环境优越，自然资源丰富，享有“植物王国”“动物乐园”“避暑胜地”“云雾海洋”“娃娃鱼故乡”等美誉，是一个集国家AAAA级景区、国家森林公园、首批中国森林氧吧、中国华侨国际文化交流基地于一体

的风景名胜区。

狮子峰

夏避酷暑，美不胜收

狮子峰是黄柏山旅游区的重要组成部分，景区内植物种类有1600种、动物种类有300多种，有“中原第一松”美誉的千年古松和近百株树龄在数百年的古栎树林和古银杏树，森林中负氧离子最高峰达每立方厘米40万个。该景区不仅有山峰险峻的狮子峰，还有令人神往的大别山第一峡谷“东冲大峡谷”。

开封鼓楼

位置优越，历史悠久

开封鼓楼是古城开封的文化地标，它处于由鼓楼街、寺后街、马道街和书店街4条特色商业街所形成的十字形鼓楼特色商业街区正中心。它是开封历史文化资源要素最集中、最具代表性的区域，这一区域围绕鼓楼形成了一个“田字块”商业历史风貌区中心地带，对开封商业的发展起到极大推动作用。

开封鼓楼宏伟无比，只有后建的西安钟楼才可与之媲美，故有“中国的钟楼在西安，中国的鼓楼在开封”之说。

濮上园天鹅湖滑草场

人工草地，趣味横生

濮上园天鹅湖滑草场是一家综合型滑草场，拥有国际先进的滑草魔毡，架有S形弯道、U形弯道，可开展多种草地娱乐项目。

赶紧约上亲朋好友一起出游吧！提醒各位会员，一定要看清景区的活动时间，并提前登录河南省惠民旅游卡官方网站进行预约！

平丽

◎ 旅游资讯

宁夏开行首列“环西部火车游”专列

7月27日，随着一列满载160人的列车从银川火车站缓缓出发，标志着宁夏首列“环西部火车游”专列顺利开行。这也是中国铁路兰州局集团公司精心打造的集“吃、住、行、游、购、娱”为一体的“升级版”品牌环线旅游专列。

这趟由银川始发的“环西部火车游”专列，由宁夏铁道国际旅行社联合宁夏中旅等6家大型旅行社共同组客合作开行。专列以丝绸之路沿线河西走廊的历史文化为核心内容，一路停靠嘉峪关、张掖、敦煌，在5天的时间里，游客们将尽情游览神秘的张掖丹霞地

貌，考察领略嘉峪关人文历史，体验感受敦煌莫高窟的厚重。

记者注意到，专列车厢不仅将卧铺包厢打造成流动的展馆，还专门安排了两节多功能车厢，设置有书吧、茶吧、酒吧。除此之外，还提供移动KTV、按摩椅等个性化服务。

今年中国铁路兰州局集团公司推出旅游“升级版”专列，助推西部旅游迈入新时代，带动甘肃、宁夏旅游发展，实现“铁路+旅游+文化”深度融合。

据新华社

◎ 旅行急救包

老人出游不可大意

随着生活水平的提高，旅游成为了一种生活情趣。很多退休在家的老年人也爱上了到处旅

游，游玩在各地的山水间。在为老年人的生活增添乐趣的同时，安全问题也是不容忽视的。

1 目的地选择

走马观花的快节奏行程绝对不适合长辈，不仅身体累，心更累；一般一周左右的深度休闲游是最合适的选择。旅游之前一定

要了解父母的游玩需求，千万不能以个人好恶来决定，因为你所认为好的不一定适合父母，多跟长辈沟通，了解他们的需求。

2 临行前要体检

首先，老年人出门旅游前都应进行体检，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。出游的老人应随身携带个人资料卡，如简单病史介绍及家人联系电话等，如在途中出现病情，可减少诊断时间。

3 防止受凉感冒

目前的气候多变，故出游要准备好衣物，还要带上雨具，以防不测风云使身体受凉。部分地

区早晚温差大，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

4 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。尽量在驻地餐厅用餐，自备餐具和水具，既方便又卫生。

晚综



浙江建德：17℃江水送清凉



上图：游客乘船在新安江浙江建德段江面上游玩。

左图：市民和游客在新安江畔休闲纳凉。

盛夏时节，清澈的新安江江水从浙江省建德市城区穿流而过，水温保持在17℃，吸引众

多市民和游客前来休闲纳凉。17℃江水也成为建德当地夏季旅游的主打品牌。

据新华社