

初秋出游 这十个景区不能少



九女仙湖

本周,河南省惠民旅游卡给大家推荐了十个适合初秋游玩的景区。8月22~24日,会员持卡可畅游龙湾温泉,22日~26日,持卡游九女仙湖、相府庄园·农业嘉年华,25日,持卡游南海禅寺,25日、26日,持卡游尧山、莲花温泉、鹤河漂流、陕州地坑院、梦幻海洋水世界、濮上园天鹅湖滑草场。想去游玩的朋友记得提前预约哦。

九女仙湖

九女仙湖位于山西晋城阳城县,是一个以水上游乐为主的自然风光旅游景区。该景区处处成景,步步生幽,有屹立于水中如中流砥柱的阳城古八景之一九女仙台;有形如大瓮、深不可测、被称为“海眼”的黑龙潭;有悬崖垂挂的白云洞、娘娘庙等。

相府庄园·农业嘉年华

相府庄园位于山西省晋城市阳城县,是皇城相府名胜风景区主要景点之一,第三届阳城农业嘉年华在相府庄园举办。在这里,你可以看到完全用玉米打造的玉米古堡,也可以自己撸起袖子、挽起裤脚,感受阳城的农耕文化。

龙湾温泉

龙湾温泉旅游度假区位于南阳市,占地300余亩,国家AAA级景区,内有大量名贵树木,环境优美,是一家集温泉沐浴、休闲养生、生态旅游为一体的综合水景休闲园林。

尧山

尧山风景名胜位于平顶山市鲁山县,是国家AAAAA级景区、国家规范化旅游服务示范区、国家级旅游度假区,总面积68平方公里。该景区峰奇石怪,森林茂密,集雄、险、秀、奇、幽于一体,现有景观240多处。

莲花温泉

莲花温泉位于南阳市,是集温泉沐浴、拓展训练、大型演艺、会议住宿、餐饮娱乐、科普教育、休闲度假为一体的综合性旅游度假区。

鹤河漂流

鹤河漂流位于南阳伏牛山地质公园核心腹地西峡县军马河乡,总长12公里,落差480多米,是中原地带开发最早、

规模最大的漂流项目,被称为“中原第一漂”“中国优质漂流胜地”“最快乐景区”等。

南海禅寺

南海禅寺位于驻马店市汝南县,是国家AAAA级景区,占地500余亩,寺域开阔,主要以寺院建筑和浮雕为载体,展现了佛教文化的内涵。

陕州地坑院

陕州地坑院位于三门峡市,是我国特有的四大古民居建筑之一,这里的民俗文化园由22座相互打通的地坑院落组成,内设不同主题,全方位向世人展示地坑院的历史演变及陕州人民的生活风貌与民俗技艺。

梦幻海洋水世界

梦幻海洋水世界位于漯河市舞阳县,内有3000平方米大型海洋池、3500平方米儿童水上乐园、360米海浪漂流河、300平方米音乐互动喷泉池,超高的性价比和良好的游玩体验,使其成为亲子旅游的最佳去处。

濮上园天鹅湖滑草场

濮上园天鹅湖滑草场是濮阳市首家综合型滑草场,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。

提醒各位会员,一定要看清各景区的活动时间,并提前登录河南省惠民旅游卡官方网站进行预约或者到各地会员中心报名。
平丽

出行风向标

暑期后错峰游 感受热带阳光

8月下旬,随着带孩子出行的亲子游、家庭游群体减少,各热门旅游目的地的机票、酒店等旅游资源的紧张情况得到缓解,相应的旅游产品价格开始回落。想来场“说走就走旅行”的朋友,不如选择在暑期后开启“下海”错峰游模式,感受热带阳光。



1 海口: 岛民的休闲慢节奏时光

相对于热门海滨三亚,海口有熙熙攘攘的旅行者,没有丰富的游乐设施,有的是文化历史、城市百态,和热带岛民慢节奏的生活气息。这里的餐饮住宿价格低廉,游客也常常留出一两天行程,在海口闲逛。

具有南洋风格的骑楼老街建筑,以独特的建筑风格传承着老海口人的历史故事。冯小刚电影公社集合了《1942》《芳华》等多部热门电影的特色建筑。游览之后,可以到水巷口,体验海口原住民耳熟能详的民间小吃和精致高档的新餐厅。



2 万宁: 水村渔市和冲浪胜地

万宁位于海南岛东南部沿海,拥有“海南第一山”东山岭和“海南明珠”大洲岛,被誉为“东方夏威夷”。港北港时万宁有名的繁华港口,也是渔民耕海、赶海最好的地方。

加井岛、州仔岛和大洲岛都是万宁附近的离岛,是很多浮潜俱乐部最爱的潜点之一。日月湾则被评为世界十大冲浪基地之一,每到夏天,冲浪、滑板、潜水、摩托艇等项目都在这里聚集,即使不是水上运动爱好者,也会沉沦。
晚综

旅行急救包

初秋登山注意事项

初秋,登山可以欣赏怡人的美景,体验登顶的畅快。但是,秋季登山需要注意什么你知道吗?

作好热身准备 登山前,先做20分钟伸展运动,尽量使全身肌肉放松。登山时,要循序渐进。预防登山过程中肌肉拉伤、抽筋等。登山结束时,要放松一下,这样才能更好地保持肌群能力。

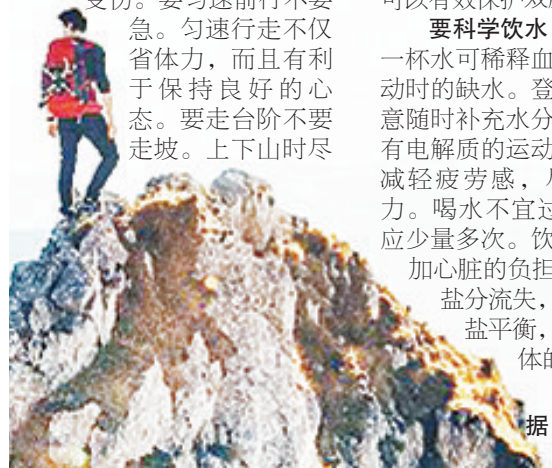
“四要”“四不要” 要走不要跳。如果蹦蹦跳跳登山会加重膝、踝的负担,容易受伤。要匀速前行不要急。匀速行走不仅省体力,而且有利于保持良好的心态。要走台阶不要走坡。上下山时尽

量走台阶,少走山面斜坡。要走硬地不走软地。在水泥、石板等硬地上行走比在草地、湿地、土坡等软地面对行走更省劲儿和安全。

衣物准备要充足 初秋登山应穿着轻薄透气的衣服,如果热量不能及时散发,将导致中暑。如果是海拔较高的山,应提前准备一件可以适度保暖的外套。此外,登山时一定不能少的就是一双舒适合脚的登山鞋或运动鞋。合脚的鞋在登山过程中可以有效保护双脚及脚踝。

要科学饮水 登山前,喝一杯水可稀释血液,减轻运动时的缺水。登山时,要注意随时补充水分,最好是含有电解质的运动饮料,可以减轻疲劳感,尽快恢复体力。喝水不宜过快、过猛,应少量多次。饮水过多会增加心脏的负担,使得大量盐分流失,破坏血液中盐平衡,容易增加身体的疲劳感。

据《焦作晚报》



七夕节甜蜜爱侣照征集活动圆满结束 你们的爱情 我们帮你秀

七夕节虽已过去,但你和另一半的爱情却依然在继续。
漯河日报社举办的七夕

甜蜜爱侣照征集活动已圆满结束,这期间,我们收集了一张张美好的照片,也看到了无数个甜美的笑颜。

我们相信是爱情让你们发光,是幸福让你们美丽,就让大家一起来见证你们的永恒瞬间吧。

我们的爱情故事:

青春年华里,我们都会遇到这样一个的人,她不早不晚,却在刚好的时间和地点,出现在你的生命里。在你的世界里,只要有你的地方,她都愿意一直相随,不离是她对你的爱,不弃是她对你的情。一生当中最美好的幸福,就是我遇见你。感恩多年的陪伴与拥有,我的生命,只要有 you。



谭女士 万先生



协办支持: 世纪缘婚介 幸福西饼