

夏日旅游贴士: 家庭出游必备

天气晴朗、草木繁茂,恰是举家踏青郊游、爬山野营的好时节。外出游玩,难免发生一些皮肉外伤、肌肉扭伤,自带一个家庭小药箱,或准备一些常用的药物,就能及时派上用场,不中断我们快乐的旅程了。



备好三类外伤药

现代社会,人们越来越注重生活质量,旅游不仅能给生活带来无穷的乐趣,同时也有利于身心的健康。在忙碌的工作之余,偕同家人或好友,一路游山玩水,畅游天地,实在是件很惬意的事情。不过,行程中常会刮蹭受伤,或者扭伤,所以出游时外伤小药箱一般要包括以下几类药品:

第一类:外用消毒药

遇到外伤后一定要先消毒再包扎,以避免感染。常用的外用消毒药包括碘伏、碘酒和酒精。其中,用碘酒消毒后一分钟,一定要用酒精脱碘,“脱碘”太早,消毒的作用不充分;而如果“脱碘”太迟,容易烧伤皮肤。碘伏用于伤口消毒比较方便,而且不疼。还可从药店购买喷雾式消毒药水,携带和使用更加方便。切忌在开放性伤口上涂抹消炎软膏之类药物,以免伤口对位欠佳,难以愈合。

第二类:外敷包扎药

准备一些经过消毒灭菌的、透气吸收性好的纱布、绷带、带孔薄膜等包扎伤口的敷料。选用符合以上标准的包扎敷料,能促进伤口的愈合,减轻疼痛。因其透气性好,还能防止有害细菌繁殖,避免伤口感染。当然,创

可贴也是小药箱中必不可少的储备药品,如果遇到较浅伤口,如小的刀伤、割伤、玻璃划伤、跌倒等造成的小块皮肤外伤,经过消毒后可以使用创可贴。而那些较大、较深的伤口则应先消毒,使用药物治疗后再用纱布等敷料进行包扎。

第三类:止血药

可准备一些云南白药,轻的外伤多采用压迫止血,如出血较多压迫止血效果不好时,可服用云南白药止血。

红花油患处肿胀先用

红花油可谓居家出游必备的跌打损伤药,扭伤后涂抹,能活血化淤、消肿止痛。其实,并不是所有的扭伤都能立即涂抹红花油。

在扭伤后先要识别伤情,如果局部稍有红肿、疼痛,肢体关节活动尚可,此时可轻轻涂抹红花油,每天3-4次。但不宜大力揉搓,很多人以为,通过揉搓药力才能渗透进入皮肤组织,效果才会明显。其实不然,刚扭伤后,皮下组织周围的毛细血管较为脆弱,容易破裂而加重血液渗出,进而出现肿胀。

三天后,创伤部位组织反应高峰期已过,这时需要帮助组织内的淤血、水肿尽快消退,如果症状没有加重,可在热敷后涂抹红花油,同时配以按摩。使毛细血管扩张,促进局部血液循环,有利于加速肿胀消退和受伤组织的修复。

如果扭伤后局部肿胀明显,并可见青紫淤斑,此时就不应涂抹红花油。应立即休

息、抬高患肢,以减少肿胀。并可用毛巾、纱布等包一些冰块,对扭伤处进行局部冷敷以促进止血,减少血肿的形成,减轻疼痛。如果手边没有冰块,也可迅速买一支雪糕贴在患处以达到冷敷的目的。24小时之后,血管修复的急性期已过,血肿也吸收得差不多了,组织也在恢复之中,如果局部症状没有明显加重,再搽红花油等。三天之后可再配以热敷,效果会更好。

用创可贴先消毒

旅途中难免会发生一些小“意外”,如割破手指、擦破皮肤等小外伤很是常见。遇到以上问题时,大部分人为求方便,都会将随身携带的“创可贴”直接贴于患处,以达到迅速止血、消炎的目的。这种方法看似简单便利,其实存在一定的危险性,并不适用于所有外伤的紧急救治。

许多人不以为然,“创可贴,顾名思义,有了创伤便可贴上”,不错,创可贴集药膜、纱布、胶带的功能于一身,使用起来非常方便,所以我们日常生活中用得很多。需要提醒的是,如果恰当使用创可贴,则有助于止血,并加速伤口的愈合;但如果使用不当,却会导致伤口化脓,延误病情。应该说,创可贴只适用于创伤较为表浅,伤口整齐干净,出血不多,不需要缝合的小伤口,仅作为伤口的暂时覆盖和快速处理,以利于伤口的对合、止

血,免于被外界的细菌进一步污染。但使用前要先检查一下伤口,其内是否留有污物,否则,匆匆蒙上创可贴,只会把细菌“保护”在内,任其繁殖。

出游时,我们周围的环境比较复杂,细菌繁多,卫生条件差,在这种情况下,擦伤的部位普遍污染较重。近期天气温度较高,创可贴内又相对湿润,非常适合细菌的生长。所以,我们在使用创可贴之前更要注意仔细消毒伤口。

正确的处理方法是:先用碘酒、酒精消毒,待酒精挥发、伤口晾干后再使用创可贴进行敷盖。如果创面较脏,可先用无菌生理盐水充分冲洗,然后用碘酒、酒精消毒,最后再包扎,以免造成感染。只有正确处理伤口,我们的行程才会增加一份保险,使旅途更加轻松快乐。

玩转横店 暑期全攻略

随着暑期来临,本来就人气很旺的横店影视城更是游人如织。各景区将民俗、文化与五彩缤纷水世界活动相结合,推出了一系列特色活动吸引广大游客参与。

广州街景区推出了啤酒广场竞技和戏水、龙舟竞渡珠江口、“潜伏”场景探秘等三项免费活动项目。清明上河图推出了过西瓜节、看《汴梁一梦》,互动参与《宋提刑巧断西瓜案》、《瓜为媒——王家三小姐招婿》的节目。梦幻谷推出泼水狂欢赢大奖活动,每天晚上都抽出1个奖品为手提电脑的大奖。岩洞府景区推出了以“心旷神怡在屏岩,云雾之中清凉来”为主题的“林海·云雾,清凉一夏”活动。明清宫苑和广州街继续推出DV游活动,游客以家庭或团体为单位都可以从《智擒鳌拜》、《黄飞鸿与十三姨》、《潜伏》等20多个剧本中自选剧本自选服装拍摄DV短剧,圆一回明星梦。夏令营、团队拓展、亲子游等各种形式的活动在横店开展,已有大量的学校和企业报名参加。景区精彩节目多。明清宫苑大型幻影表演秀《清宫秘戏》以全新构思的魔幻视觉、惊险刺激的特技技巧给人以身临其境之感,大型广场马战表演《八旗马战》展示了满清皇家威仪,看得人心惊胆战却又乐在其中。广州街·香港街大型影视特技真人秀《大话飞鸿》,渔家风情浓郁、笑料不断,使得游客场场爆满;新版《魔幻风情》也增加了新的看点。清明上河图景区的《汴梁一梦》又变脸了,节目更为好看。其他演艺节目《暴雨山洪》、《梦回秦汉》、《怒海争风》等可谓风格各异,精彩纷呈,让游客在轻松的氛围中得到了美的艺术享受。大型夜间影视体验主题公园梦幻谷景区到了晚上人气最旺,在北京奥运会开、闭幕式三大导演之一的陈维亚精心指导下,经过升级改版的全球最大火山实景演出《梦幻太极》成了游客到横店后的必看节目,让人看得如痴如醉,其中的火山爆发更是让大家赞不绝口。



随着暑期来临,本来就人气很旺的横店影视城更是游人如织。各景区将民俗、文化与五彩缤纷水世界活动相结合,推出了一系列特色活动吸引广大游客参与。

浙西大峡谷 隆重推出

活动时间:6月28日-8月18日

2009“暑期有奖之旅”活动

本次活动主题:轻松水滋味,旅游勋章等你来

- 人人参与、个个有奖:活动期间凡购买浙西大峡谷门票的,可领取抽奖券,当场抽奖,当场发奖。
- 轻松水滋味:免费参与项目:在龙潭景区捉石蟹、纯净水灌溉浇地、银球、社门湾沙滩排球、白马潭漂流等活动。
- 旅游勋章等你来:景区内游览项目数字化:凡是在景区内游览并参加游乐项目活动后,均计分,累计分数达到100分,返回门票可参与第二次抽奖,奖项为:一等奖旅游勋章、二等奖旅游勋章、三等奖旅游勋章。

(详情可向当地旅行社咨询报名)

地址:浙江临安大峡谷镇 电话:0571-63731829 63631745 网址:www.xiagu.com.cn

南京锦绣旅行社

日照赶海拾贝二日 148元/人 208元/人

无锡苏州杭州上海 黄山三日 348元

芜湖方特欢乐世界 常州恐龙园

电话:83249661 83602229 51695008

飞扬旅行社

空调火车 旅游特价 专卖店

双卧四日游 760元

少林 龙门双卧五日 1200元

北戴河 山海关双卧五日 1220元

北戴河 承德避暑山庄双卧六日 1600元

桂林 大漓江双卧六日 1240元

北京 双卧六日(T65/6往返) 990元

电话:84703864 84702576 66971518 81610218

南京中民旅旅行社

青岛 威海 蓬莱四日游 (非周末)1100元/(周末)1280元

青岛 大连 旅顺 烟台 威海 蓬莱 一动一飞五日 2230元

普陀 绍兴 宁波 奉化溪口三日 980元

昆明 大理 丽江双飞六日 3150元

连云港二日游 248元

青岛 威海 蓬莱四日游 650元

纯玩青岛 奥帆中心 海底世界 石老人海水浴场 黄岛金沙湾 环胶州湾三日 208元

厦门 集美 鼓浪屿双飞三日 1600元

武夷山双卧四日 1040元

敦煌 嘉峪关 宁夏 青海湖单飞单卧 十日游 4730元

西宁 青海湖 塔尔寺 敦煌 莫高窟 玉门 乌市 吐鲁番 天池 南山牧场双飞十日 5320元

山西 内蒙古双卧八日游 2268元

方特欢乐世界 148元*乌镇 138元*周庄 138元

无锡 苏州 杭州 上海水乡游四日 368元

快乐横店开心清凉之旅二日 368元 周六 398元

浙西大峡谷 浙西大明山 柳溪江漂流二日 248元

庐山 三叠泉 龙宫洞 石门涧三日 415元

电话:52339236 52338963 52338200 52338992(传真) 84571109(24小时直线)

地址:中山南路219号先辉大厦608室 QQ:1042921465 (以电话垂询为主!)

山沟沟 双溪竹海漂流直通车

A. 安吉大竹海 双溪竹海漂流 天堂村庄-山沟沟二日游 238元/人

B. 杭州西湖 乌镇 双溪竹海漂流 锦绣风水洞二日游 238元/人

各大旅行社均可报名

0571-88573333 0571-88501888

山沟沟: www.cnsagg.com 双溪漂流: www.shuangxitour.com

人人旅游84433000 南京海外84700066 白鹭集散85525200