



距离“五一”小长假还有一周多的时间,计划出游的市民已经开始规划自己的出游行程。记者了解到,虽然五一假期只有短短三天,但是不少市民请上两三天年假,凑足五六天的假期出外游玩。有关人士分析,随着年假制度进一步实行,使得年假旅游的市场在不断扩大,一方面缓解了集中假期出游的压力,另一方面也使得市民在选择出游的时间上宽松很多。旅行社方面人士表示,如今在小黄金周,“3+2”的度假方式越来越多。

# “3+2”度假方式凸显 年假经济“五一”尝甜头

监测数据显示,受假期时间限制,“五一”期间国内游主推产品仍以中短线为主,而在现有的中短线旅游度假产品中,按照目前的出游人数来分析,“五一”期间仍然主要以周边游为主,其中周边游占有出游人数的43%左右。由目前预订量显示,今年“五一”最受欢迎的十大旅游目的地为:丽江、三亚、桂林、厦门、九寨沟、张家界、西安、拉萨、乌镇、庐山。在关注度前十名中,南方地区独领风骚,传统热门线路未见降温,一如既往地吸引了众多的游客前往;另据分析数据显示,由于今年天气升温较早等原因,山水游提前走热。4月份线路预订量为3月份的2倍以上;西安因4月28日即将开幕的世园会等

契机,也成为新热点之一,预计近日更将迎来报名高峰。途牛旅游网度假产品部总监魏斌向记者表示,出境游方面,就目前的报名数据分析,行程在四至六天的出境游产品在“五一”假期最受欢迎,受日本地震影响,东南亚成为最大赢家。其次是港澳、欧洲、非洲中东地区、美洲,其中出游人数占总出境游人数的比例分别为东南亚(45%)、港澳游(16%)、欧洲游(12%)、非洲中东游(10%)、美洲(4%),其他地区如塞班、新西兰也是较热门的旅游目的地之一。就东南亚方向,随着其旅游产品的提升和推广,以自由度、享受性见长的海岛游产品是热中之热。

“五一”期间,大部分周边游、国内游旅游线路价格与去年同期基本持平,但部分热门旅游线路因受机票、景点、酒店的价格影响有一定上涨,三亚方向的旅游线路价格涨幅最大,平均价格上涨幅度在33%左右;出境游方面价格上涨幅度相对要小一些,如东南亚的旅游线路价格平均增长幅度在10%左右;由于“五一”假期时间较短,选择出境长线游的游客相对要少,一些长线出境游价格相对稳定,南非、迪拜、澳洲等方向的线路价格基本保持不变。此外多家航空公司上调航线燃油附加费,也是导致“五一”旅游线路价格上涨的一个方面。”魏斌分析说。  
快报记者 杨坤

## 出游不防晒 全年徒伤悲

五一即将到来,旅游成为了许多人行程安排中的重要部分,火热的度假季节已经来临。国内外有很多不错的风光值得我们去领略,要度假,自然不能忘了,找到你的度假专属防晒品,为肌肤做好全方位的防御。

有一个很大的误区是:我经常外出,但皮肤也没变黑,应该没有怎么受到紫外线的影响吧?这是错的哦。肌肤受到紫外线的侵害后,肌肤内会留下一个记忆,即使肌肤没变黑,也会是导致肌肤老化的重大要因!

出门旅游挑选防晒霜有两个重要指标:防晒指数(SPF值)和抗水性。SPF值越高,防晒时间越长。SPF值是根据防晒剂对UVB(中波红斑效应紫外线)的作用而设计的,虽然很高的SPF值意味着对UVB的防护时间更长,但是并不代表对UVA(长

波红斑效应紫外线)有同样的作用,因此需要选择同时对UVA和UVB有防护作用的防晒品。而且SPF值不能累加,涂两层SPF10的防晒霜,只有一层的保护效果。

在使用上,防晒霜不能在未妆前使用,应在使用护肤品后再涂抹。而且防晒霜不能用揉的手法,应采取适量于指间或掌心,轻轻举开后在需要防晒的部位拍匀即可。防晒霜的分子很大,不要硬把它揉进毛孔,那样很容易“搓泥”,也会堵塞毛孔,反而降低了防晒功效。另外,防晒霜要在出门前20分钟涂,而且每隔几个小时要补充一次,这样才能保证效果。

闫弋

## 五一出游注意事项

长时间乘车要多活动:如果外出坐长途车,要适度打开车窗,以保持车内空气新鲜,这样人就不会出现头痛、头晕等不适感。

其次,乘车时不要总是坐着,应常变换体位,或站一会儿或抬高下肢坐一会儿,也可用手从上往下进行下肢按摩,帮助血液回流,以预防旅行水肿。对于晕车的人,在开车前半小时,就应服用晕车药。在乘车过程中要尽量减少头部活动,可将头靠在座椅背上,闭目养神,避免看窗外移动的景物。一旦出现

恶心、呕吐、全身冷汗、面色苍白等

症状时,应仰卧,用冷毛巾敷前额。在旅途中注意放松,回来后就不会很累。现介绍几招,以备旅途时所用:1.水浴是最简单易行的消除疲劳的方法;2.出发前最好准备一壶清茶,适当加些盐;3.按摩简单易行,也是消除疲劳的好方法。春日炎炎,提防光害:“五一”假期,天气热得快,阳光也赤炎炎。如果您大热天出门,千万别忘了护眼装备。

杨坤

江苏中青旅与18频道《标点旅游》强强合作,专业旅游咨询,每晚19:00,18频道《标点旅游-旅游达人志》与您不见不散!

遨游网江苏站正式上线,欢迎点击: <http://nj.aoyou.com/>

刷中国银行卡或南京银行卡更有好礼相送

<http://b309829.xici.net>

89637501/02 83196665/7 86523347/3311

**自由** 丽江五星自由行 5晚6天 2980元  
住五星官房酒店别墅 赠送往返接送机 丽江古城地图  
塞班5晚6天 每周一、周五出发 4880元  
赠送环岛游 丛林探险 水下相机 含三餐;中文服务。

马尔代夫 超五星香格里拉 南京出发 14490元  
提前30天报名,第二人立减2000元,出发时间6月23日  
特别优惠 免费升4晚水屋。BB含早餐;免中转;免费送国际往返机票+行李额+水果,免费水上运动+无线网+娱乐中心;蜜月独享送花床布罩。

**游轮** 歌诗达上海→首尔(仁川)  
→济州→上海4晚5天  
5月9、13、17、21、25日 基本价1999元

欧洲	
北京起上法意瑞+德国10日	6月1、8、15、22日 11500元
北京起上法意瑞10日	5月13、20、27日 11300元
希腊7日	6月11日 13300元
美国7日	5月4、7、11日 12000元
法国9日	6月26日 14800元
4星瑞士9日	6月24日 19000元
4星西班牙9日	6月24日 15000元
4星法意瑞+英国12日	6月9日 15800元
4星法意瑞11日	6月19、23日 12300元
法国意大利瑞士+荷兰11日	6月2、14日 12000元
北欧四国+美湾10日	6月8日 18600元
东欧五国12日	7月3日 14300元
十国12日夕阳红之旅	6月9日 12800元

美国	
夏威夷6日	8月9日 13800元
美国亲子游8日	7月29日 17900元
美国名校亲子游14日	7月6、13、20、27日 28000元
美国西海岸8日	7月12日 13500元
美国东西海岸夏威夷大瀑布14日	6月21日 19800元
6月3、10日 21000元	7月13日 25000元
美国国家公园14日	7月8日 30500元
美国加拿大16日	7月15、19、26日 27500元
8月9、16、23日 27500元	

东南亚 海岛	
曼谷普吉6晚7天尊贵游	5月9日 5980元
恋恋普吉4晚6天尊贵游	5月9日 5980元
泰国新加坡马来西亚全景观光之旅	5月8、22日 4480元
曼谷吉隆坡暹罗皇家游	5月2、17、22日 3699元
新马双城之旅7日	6月12日 4380元
新加坡巴厘岛新加坡专享8日游	5月13、26日 不含税6180元
-----以上线路均为南京往返-----	
埃及巴厘岛6日5星经典游	5月8、15、29日 6380元
菲律宾长滩6日(直飞)	5月16、23、30日 不含税3799元
吴哥一地度假6日	5月16、23、30日 不含税3580元
南北越、柬埔寨7日	5月18、26日 不含税5350元
文莱、沙巴6日	5月9、16日 不含税5780元
尼泊尔全境探险9日(5星)	5月21日 不含税7380元
印度、尼泊尔全景9日(5星)	5月28日 11600元

港澳台	
港澳品质4日+四星邮轮	5月13、20日 3280元
港澳品质5日+四星邮轮	5月11、18、25日 2580元
港澳品质6日	5月18日 含小费2230元
港澳品质5日+特惠班	
台湾8日精致之旅	5月18、21、25、29、31日 5380元
台湾6日精华游	5月2日 4580元

中东非洲	
迪拜5日送海空车马费	5月13、27日 7300元
阿联酋5日	5月11、18、25日 6月1、8、15、22、29日 10900元
埃及+卢克索+红海18日神秘之旅	5月12、26日 8999元
土耳其埃及9日红海风情之旅	5月5、19、26日 6月9、23日 13500元
肯尼亚6日动物大迁徙之旅	5月22日 6月6日 15800元
内罗毕+维多利亚湖+非洲野生动物园+肯尼亚+肯尼亚+肯尼亚	

澳洲	
澳大利亚悉尼8日	5月16、29日 8400元
澳洲新西兰11日	5月12、26日 10200元
澳洲新西兰11日	5月18、28日 10600元
澳洲新西兰11日	5月18、28日 12800元
澳洲新西兰11日	5月18、28日 11800元
澳洲新西兰11日	5月18、28日 11800元

韩国	
首尔、济州岛美食度假5日	5月23日 2880元
首尔、济州岛美食度假5日	5月18、25日 3980元
首尔、济州岛美食度假5日	5月18、25日 3980元
首尔、济州岛美食度假5日	5月18、25日 3980元
首尔、济州岛美食度假5日	5月18、25日 3980元

自由	
香港5AT试玩2晚3天	5月6日 2580元
香港5AT试玩4天3晚	2180元
南京至香港 三星酒店住宿 赠送香港电话卡及香港迪士尼乐园门票	2980元
南京至香港 三星酒店住宿 赠送香港电话卡及香港迪士尼乐园门票	2980元
南京至香港 三星酒店住宿 赠送香港电话卡及香港迪士尼乐园门票	2980元



汇杰店: 83196661/2/3/4/5/7 中山路268号汇杰广场9楼  
汉中店: 86523311/12 86523347 汉中街156号  
奥体店: 89637501/2/3 建邺区庐山路158号奥体国际城4幢23楼  
团队咨询热线: 83196692、83196693、83196695、83196765、83196794、83196762、83196691  
中青旅(江苏)国际旅行社有限公司, 国内外业务咨询热线: 40088 28288

