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增大，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，其中周边游占所有出游人数的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”旅游线路价格上升的一个方面。”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)和抗水性能。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(长波黑斑效应紫外线）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，防晒霜不能在上妆前使用，应在使用护肤品后再涂抹。而且防晒霜不能用揉的手法，应取适量于指间或掌心，轻轻晕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，可将头靠在坐椅背上，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，阳光也赤热炎炎。如果您大热天出门，千万别忘了护眼装备。

杨坤