旅游归来注意事项

旅游归来，在回味快乐的同时，人们可能会逐渐感觉腰酸背痛、四肢乏力乃至身心疲惫，这让舒畅的心情总有那么一点儿不舒服，给美好的心情打了折……有没有消除疲劳的方法呢?答案是肯定的。如何才能有效解除旅游归来后的疲劳呢?

一、洗澡：洗澡可消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效消除疲劳。但要注意回到住处或活动后，要稍事休息，待心律恢复到平时正常的状态后再入浴。水的温度以40℃左右最好，一般洗15-20分钟即可，不宜过长。

二、睡前热水泡脚：热水泡脚有解乏安眠的作用，水温可略高一点，以自身感觉微烫为宜。泡脚可以使血管扩张，血流加速，增强血液循环。

三、按摩：过量的体力运动造成肌肉群产生乳酸堆积，按摩有助于乳酸尽快被血液吸收。方法是用手捏或用拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩、背部，使肌肉得到放松。在一天的旅行结束以后，很多人以睡眠或无所事事地坐着作为恢复体力的方式，其实这是一个误区。

专家强调，剧烈活动的第二天不要休息，一定要保持前一天一半的运动强度，给身体一个缓冲期，才能有效解除疲劳，尽快恢复体力。

最后，专家还特别提醒女性朋友们，旅游归来后要做一次体检，主要是检查一下自己是不是度过了一个健康的假日，是否被传染上某些疾病，之后就可放心地投入到工作中。

南京时尚旅行社 天天巴士 追赶春姑娘的脚步

天天巴士所有产品在南京各大旅行社均可报名

本期特价

电头渚 无锡电头渚 赏樱花纷飞 游鼋园 相遇桃花 一日 独家赠送鼋园景区价值45元/人 3月24日特价108元

桐庐 报名参加此线路者均赠送草鸡蛋一盒，更有10台IPAD大奖等你来拿! 桐庐瑶琳仙境 船游富春江小三峡 印象富春江 漂流 红灯笼乡村家二日248 3月24日特价198元

绍兴 杭州西湖 花港观鱼 游宋城观“宋城千古情” 绍兴鲁迅故里东湖乘乌篷船大禹陵二日休闲 全程赠送穿越山口王坟樱桃花，赏万株樱花 3月24日特价198元

盐官古城 钱塘江观潮 特价3月24、25日75元

天天巴士天天发

乐园：常州恐龙园 成人178元 大学生148元 苏州乐园 成人160元 常州海洪美秋乐园 成人158元 常州嬉戏谷 成人198元 大学生148元 无锡方特一期欢乐世界 成人198元 大学生188元 常州海洪野生动物园 成人150元 无锡方特二期梦幻王国 成人198元 大学生188元

水乡古镇：西塘一日 90元起 纯玩西塘深度休闲度假二日 228元起 乌镇一日 95元起 乌镇全景（东栅、西栅）西塘二日 390元起 同里一日 100元起 周庄深度二日 268元起 周庄一日 110元起 周庄 同里深度二日 268元起 乌镇 西塘 赠游皮草城二日 198元起 乌镇（东栅、西栅）休闲度假二日 368元起

溧水天生桥 傅家边赏梅采草莓一日 88元

普陀 桃花岛 东海二日 548/654元 59B/704元 普陀山 宁波奉化溪口镇 大高陵 水石盆景一东湖 鲁迅故里二日 478/834元 568/924元

安吉 安吉中南百草园 浙北大峡谷 华东最后的原始森林—塞麻 九天银潭 龙泉洞二日 198/398元

皖南 宏村（西递）太平湖 查济 古镇二日 含查济古镇门票 住四星级海源酒店 198/482元

婺源 婺源 江岭梯田 篁岭菜花 李坑 段莉 游安江山 水口湖二日 368元 婺源 李坑 篁岭 思溪延村 太白山 婺源谷雨安江山水西湖三日 488元

九华山 莲花佛国九华山 九华天池二日 298/383元 298/453元 398/743元 莲花佛国 天台之旅二日 398元 478元 538元

雁荡山 雁荡山 灵岩 大龙湫 灵峰（日景、夜景） 柳岩 鉴湖 鲁镇 新昌大佛三日 标准 368元 高标 398元

千岛湖 千岛湖 杭州西湖新景 瑶琳仙境 红灯笼外婆家二日 含合欢船 298/473元 千岛湖 杭州西湖 富春江 298/513元 千岛湖 水乡古镇一桃源二日 298/458元 千岛湖中心湖区 森林氧吧二日 438元 千岛湖中心湖区 东西湖区 深度休闲二日 468/528元 448/508元 千岛湖的香格里拉一游百家湖区 龙川湾 森林氧吧休闲二日 298/358元 千岛湖 杭州西湖 瑶琳仙境 千岛湖 富春江小三峡 印象富春江 灯笼乡村农家三日 298/798元

杭州 杭州西湖新景 乌镇 西溪湿地二日 158元 杭州 西湖新景 宋城千古情 乌镇 西塘二日 158元 杭州西湖 游宋城观“宋城千古情” 绍兴 鲁迅故里 东湖乘乌篷船 大禹陵二日 218元 杭州西湖新景 西塘 西溪湿地二日 158元 杭州西湖 西溪湿地 宋城 乌镇 生活 青春的水乡古镇—西塘三日 338元

浙西 浙西大峡谷 横溪江漂流 大龙湾二日 市场158元 高标188元 浙西大峡谷 太湖源 大龙湾二日 市场158元 高标188元 浙西大峡谷 大明山 大龙湾二日 市场188元 高标218元 浙西大峡谷 东天目湖市森 横溪江漂流 大明山 太湖源特龙川三日 市场298元 高标358元

天柱山

——世界地质公园，自然与文化的遗产地
——七仙女的故乡，孔雀东南飞的故事发生地
——海拔1100米，面积34亩的高山平湖炼丹湖
——全球面积最大，暴露最深的超高压变质带
——2.4亿年沧桑变幻形成的地质奇观

百花盛开，登高揽胜

天柱山登高赏花 石牛古洞 天柱山大峡谷 炼丹湖二日 258元/人

仙寓山 ——仙人居住的地方

——海拔800米千棵红豆杉群（天然极早见植物）
——中国富硒第一村（长寿村）
——奇妙的仙寓斑斓大峡谷、七彩玉谷
——徽杭古道的沧桑遗韵
——华东最后的原始森林

石台牯牛降、仙寓山千年古徽道 七彩玉谷 天下长寿村 富硒村纯玩二日 赠送价值30元/人的特色土菜 248元/人

鼓楼区：大华国旅 400-110-9966；中山友好国旅 83437500；江苏省中旅 83589952；康辉(建宁路) 68581297；康辉(马台街) 83266181；康辉(龙江) 86645577；康辉(云南路) 83532123；康辉(雨花总部) 83238266；中北友好 83285099；南京市中旅 83466151；金陵商务 83377061；康辉(中央门) 85600024；保利国旅 83404023；康辉国旅 83315577；皇家宁新旅行社 83375500；龙华国旅(中央门) 68191259；江苏中青旅 86523347；江苏省中旅 83377061

白下区：南京旅行社 52214913；康辉(淮海路) 84466677；易游天下(新街口) 84708120；康辉(石鼓路) 66616588；康辉(正洪大厦) 66622215；保利国旅 83232279；国营宁彩旅行社 83367700；东海国旅(城金路) 84583788；民族国旅 85569787；康辉(中营路) 84468119；康辉(洪武路) 84577772；南京市中旅 84210316；南京铁旅行 66069566；康辉(大行宫) 86968095

玄武区：江苏中青旅 83196665；标点旅游 85600418；江苏春秋 400-0258108；康辉(珠江路) 83202444；康辉(长江路) 87797468；康辉(明故宫) 68126660

江宁区：金陵商务 52195660；南京市中旅 52186617；南京市中旅 68134886；江苏省中旅 84058885；康辉国旅 68900716；康辉国旅 52120778；江苏中青旅 52184008

浦口大厂区：南京市中旅 57055089；康辉(浦北) 58639996；南京市中旅 58200101；康辉国旅 58363293；南京金马 58112456；康辉国旅 57024981；康辉国旅 66075551

秦淮区：康辉(光华门) 84516905；南京市中旅 52218400；游标假期 52307491；国营宁彩旅行社 52225500；南京宁彩旅行社 52806600

江北地区：南京市中旅 86408183；康辉(高桥) 87771058；南京国旅 86361211；南京国旅 85551539；江苏省青旅 89637501

下关区

最美溧湖三月天 踏青赏花好去处

“水草迷宫”摘菱藕 “千年古镇”逛老街 银鱼青虾 吃湖鲜 桃园仙境 赏桃花

国家AAAA风景区 www.qinlake.com

自驾游:南京出发沿宁通高速(或者沿沪宁高速过润扬大桥)前行—扬州西转S28(扬启高速)往扬州北方向一沿S28(扬启高速)—姜堰北、溧潼出口下(全程2小时)

直通车

溧湖湿地 凤城河桃园 赏万株桃花一日(周三、周六、周日发)138元/人/妇女118元/人

溧湖湿地 溧潼古镇/农业生态园一日(周三、周六、周日发)138元/人/妇女118元/人

溧湖湿地 “江淮第一园” 泰州小乔家大院—乔园泰州老街一日 (周三、周六、周日发) 158元/人/妇女138元/人

溧湖湿地 溧潼古镇 农业生态园 如皋水绘园 苏中七战七捷纪念馆二日 (周三、周六发) 358元/人

溧湖湿地 溧潼古镇 溧湖湿地农业生态园“江淮第一园”“小乔家大院”—乔园 泰州老街二日 (周三、周六发) 318元/人

溧湖湿地 溧潼古镇 农业生态园 华侨城云海温泉二日(周三、周六发)418元/人

溧湖国家湿地公园 江苏省姜堰市(靖盐高速溧潼匝道口东侧) 电话:025-52381123 0523-88623022

蛋暖心田，旅游更窝心 大型活动火热进行中……

新瑶琳仙境·富春江小三峡 动感体验二日游

D1：中国旅游胜地四十佳——瑶琳仙境(华东地区首家溶洞灯光秀)、红灯笼外婆家(跳竹竿舞、各类互动节目) 晚上佤族篝火狂欢晚会

D2：中国三大山水风光带之一的富春江小三峡·严子陵钓台·江南龙门湾(水上自行车、电瓶船)，印象富春江(皮艇、画舫)

《富春山居图》实景地欢迎您!

248元/人 3月24日特价198元/人

报名参加此线路者均赠送草鸡蛋一盒，更有10台IPAD大奖等你来拿!

浙江富春江旅游股份有限公司 活动详情请致电：400-8267-789 南京各大旅行社均可报名