旅途中应注意多喝水，别喝碳酸类饮料

多喝水，脱水会使你更加疲倦和焦虑不安，不要喝酒精类饮料，它们只能使你更脱水，建议准备运动型无机盐饮料、果汁等。

如在登山过程中补充果汁(如柠檬汁、苹果汁)，因它含单糖，能很容易地到达肝脏，产生肝糖原，迅速地补给身体能量。

再者，要注意在登山前饮用足够的水分并在登山之后马上补充，千万别等感觉渴了才喝水。

如果一次运动时间不足一小时，只要喝些水和果汁就足够了；如果连续激烈运动达两小时以上，再碰上大热天，出很多汗的话，就需要补充含钾、钠等离子型的运动型饮料了。

避免食用碳酸饮料和其他易产生气体的食物，否则会在胃肠道产生很多的气泡，使你很难受。

南京时尚旅行社 天天巴士 五一节，梦开始要鲜艳
天天巴士所有产品在南京各大旅行社均可报名

黄金周推荐
杭州西湖 双溪生态漂流 天堂边最美的村庄山沟沟 长桥溪生态公园二日 住宿二星 158元
牯牛降 万人游牯牛降 仙寓山 秋浦河漂流二日 门票、用餐全含 住 [illegible] 378元
浙西 太湖源 大龙湾 龙井峡皮筏激情漂流二日 门票全含去自助 298元
天柱山 万人游天柱山 炼丹湖 天险河漂流二日 赠送石牛古洞 288元
山沟沟 双溪漂流 天堂边最美的村庄山沟沟 华东最大的瀑布群—东天目山瀑布群二日 门票全含 挂二198元 挂三248元
宁国 华东最后一片原始森林—夏霖九天银瀑布 东津河皮筏漂流 龙泉洞二日 门票全含 298元

唯美前奏 海滨之旅
连云港 连云港 云龙涧 花果山 连岛海滨浴场 海州古城半自助二日 入住市区高标宾馆标准间 168元
日照 日照 森林公园 万平口 滨海大道半自助二日 A标：[illegible] 178元 B标：入住日照市区挂牌三星酒店 [illegible] 198元
日青 日照 森林公园 青岛 极地海洋世界 海上观光三日 248/328元
纯青岛 纯青岛 黄岛金沙滩 极地海洋世界三日 A标：[illegible] 258元 B标：[illegible] 358元 全包含两早三正餐

天天巴士天天发
乐园
苏州乐园 成人170元 [illegible]268元 上海欢乐谷 248元
常州恐龙园 成人178元 常州淹城春秋乐园 148元
常州嬉戏谷 成人203元 常州淹城野生动物园 148元
芜湖方特一期欢乐世界 成人198元 儿童160元
芜湖方特二期梦幻王国 成人198元 儿童160元
常州恐龙园 嬉戏谷 恐龙谷温泉二日 458元
上海欢乐谷 自由购物半自助二日 398元
水乡古镇
乌镇一日110元 乌镇西塘深度休闲度假二日 338元
西塘一日105元 乌镇 西塘二日 [illegible] 258元
周庄一日125元 乌镇 西塘二日 [illegible] 388元
同里一日115元 乌镇全景(东栅、西栅)西塘二日 428元
木渎一日118元 周庄深度二日 [illegible] 358元
南浔一日108元 周庄 同里深度二日 [illegible] 388元
乌镇全景(东栅、西栅)半自助休闲二日 [illegible] 428元

天堂寨 天然氧吧 动植物的天堂
天堂寨 燕子河大峡谷
纯玩两日游 4月29、30日发
标准等 478元 挂牌三星 558元

溱湖湿地公园 溱潼古镇一日 [illegible] 128元
丫山花海 石林迷宫一日 108元
溧水天生桥 傅家边 采草莓一日 88元
天目湖一日 含天目湖游船 138元
灵山大佛 金色梵宫 五印坛城一日 (门票全含) 198元
道教茅山祈福 购正宗草鸡 一日 108元
广德太极洞 太华竹海一日108元 南山竹海一日 128元
无锡鼋头渚 船游太湖三山仙岛 游蠡园一日 128元
泰山 曲阜三孔 岱庙三日 698元

庐山 庐山 三叠泉 白鹿洞书院 石门涧三日 [illegible] 538元 [illegible] 598元
雁荡 雁荡山 灵岩 大龙湫 灵峰(日景 夜景) 柯岩 鉴湖鲁镇 新昌大佛三日 标间478元 豪标578元
千岛湖
千岛湖 西湖新景 瑶琳仙境 红灯笼外婆家二日 368元
千岛湖 杭州西湖 富春桃源 特色漂流 琴溪香谷二日 368元
千岛湖 西塘 通天飞瀑二日 368元
千岛湖中心湖区+千岛湖森林氧吧二日 528元
千岛湖中心湖区+东南湖区深度休闲二日 558元
千岛湖的香格里拉—西南湖区龙川湾 森林氧吧 金峰峡隧道峡谷漂流二日 358元
千岛湖 杭州西湖 桐庐瑶琳仙境 船游富春江小三峡 严子陵钓台 印象富春江漂流 红灯笼乡村家宴三日 普标398元 高标458元
普陀
纯普陀山休闲二日 [illegible]718元 [illegible]818元
普陀山 宁波奉化溪口 大高险 [illegible]三日 [illegible]568元 [illegible]688元
普陀山 宁波奉化溪口 雪窦寺弥勒大佛景区 大高险 东湖 鲁迅故里三日 [illegible]548元 [illegible]668元
扬州 扬州瘦西湖 个园春色一日 178元
扬州瘦西湖 个园 东关街 富春早茶 镇江金山寺二日408元
皖南 皖南宏村 新安江山水画廊 潜口民宅二日 普标248元 高标288元

婺源
婺源 江湾 李坑 晓起 新安江山水画廊二日 398元
婺源 李坑 彩虹桥 三清山三日 558元
婺源 李坑 彩虹桥 思溪延村 大鄣山卧龙谷 新安江山水画廊三日 498元
桐庐 桐庐瑶琳仙境 红灯笼外婆家 富春江小三峡 严子陵钓台 龙门湾 印象富春江漂流二日 [illegible] 298元
杭州西湖
杭州西湖新景 花港观鱼 西溪湿地 乌镇/西塘二日228元
杭州西湖新景 花港观鱼 宋城千古情 乌镇/西塘二日228元
杭州西湖 宋城千古情 鲁迅故里 大禹陵二日268元
杭州西湖 西溪湿地 宋城 乌镇 西塘三日 398元
浙西大峡谷
浙西大峡谷 大明山 柳溪江漂流二日 普标288元 豪标318元
浙西大峡谷 双溪漂流 山沟沟二日 挂二198元 挂三248元
浙西大峡谷 柳溪江漂流 大龙湾二日 普标248元 豪标278元
浙西大峡谷 东天目瀑布群 柳溪江漂流 大明山 太湖源 神龙川三日 普标368元 豪标428元
浙西大峡谷 太湖源 大龙湾二日 普标238元 豪标268元
[illegible]二日 普标248元 豪标278元
浙西大峡谷 双溪竹海漂流 神龙川二日 普标248元 豪标278元
浙西大峡谷 剑门关 柘林瀑 石铁溪 东天目瀑布群 东溪大峡谷 西溪大森林 昭明太子禅寺二日 普标318元 豪标348元

国家重点风景名胜区 国家AAAA级旅游区 国家森林公园
好运琅琊山 诗画醉翁亭
4月29、30、5月1日 五一3天每天发班
一日游 128元/人
皖东乡土风情节欣喜连连，敬请期待！
景区咨询电话:0550-3512999 各大旅行社均可报名

区	旅行社	电话
白下区	[illegible]	52214913
	[illegible]	84466677
	知识天下(新街口)	84708120
	康辉(石鼓路)	66616588
	南京市中旅(新街口)	68205631
	[illegible]	83232279
	[illegible]	83367700
	[illegible]	84583788
	[illegible]	85569787
	康辉(丰富路)	84468119
	[illegible]	84577772
	南京市中旅	84210316
	[illegible]	66069566
	康辉(中山南路)	66924638
鼓楼区	[illegible]	400-110-9966
	[illegible]	83437500
	[illegible]	83589952
	[illegible]	68581297
	[illegible]	83266181
	[illegible]	86645577
	[illegible]	83532123
	[illegible]	83238266
	[illegible]	83285099
	南京市中旅	83466151
	[illegible]	83377061
	[illegible]	85600024
	[illegible]	83404023
	[illegible]	83315577
	[illegible]	83375500
	[illegible]	68191259
	江苏中青旅	86523347
	江苏省中旅	83377061
玄武区	[illegible]	86829789
	江苏中青旅	83196665
	标点旅游	85600418
	江苏春秋	400-0258108
	康辉(长江路)	87797468
	职工旅行社	84792918
江宁区	[illegible]	52195660
	南京市中旅	52186617
	[illegible]	68134886
	江苏省中旅	84058885
	[illegible]	68900716
	[illegible]	52120778
	江苏中青旅	52184008
浦口 大厂区	[illegible]	66075551
	南京市中旅	57055089
	[illegible]	58200101
	[illegible]	57044504
	[illegible]	58363293
	[illegible]	58112456
	[illegible]	57024981
	[illegible]	66011208
鼓楼区 下关区	[illegible]	89637501
	[illegible]	86408183
	[illegible]	87771058
	[illegible]	85361211
	[illegible]	85551539
	[illegible]	85397406
	[illegible]	4008-28-4008
	[illegible]	58783042
秦淮区	[illegible]	52806600
	[illegible]	84516905
	南京市中旅	52218400
	[illegible]	52307491
	[illegible]	52225500
栖霞区	[illegible]	83229586

“五一”去溱湖 春意浓 芦苇青 茶花红 万鸟飞 湖鲜美

千舟万篙闹会船 千年古镇看茶花 水草迷宫摇橹船 银鱼青虾吃湖鲜
热烈祝贺溱湖风景区晋升国家5A级景区！
4月2日—5月2日 每周六、日宏大会船表演
国家AAAAA风景区 www.qinlake.com
最新行车路线:南京出发沿宁通高速前行—扬州西转S28(扬启高速)往扬州北方向—沿S28(扬启高速)—姜堰北、溱潼出口下(全程2小时)

溱湖湿地 古寿圣寺水上药师佛塔一日游 (4月29、30日、5月1日天天发) 128元/人
溱湖湿地 溱潼古镇/农业生态园一日游 (4月29、30日、5月1日天天发) 138元/人
溱湖湿地 凤城河桃园 泰州老街一日游 (4月29、30日、5月1日天天发) 138元/人
溱湖湿地 溱潼古镇 农业生态园 凤城河桃园 “江淮第一园”——乔园 泰州老街二日游 298元/人
溱湖湿地 溱潼古镇 农业生态园 如皋水绘园 苏中七战七捷纪念馆二日游308元/人
溱湖湿地 溱潼古镇 农业生态园 泰州华侨城云海温泉二日游 368元/人
溱湖国家湿地公园 地址:江苏省姜堰市(宁靖盐高速溱潼匝道口东侧) 电话:025-52381123 0523-88623022 各大旅行社均可报名

五一出游哪里去？ 秀绝人寰三峡风光 奇幻神秘人间仙境 精彩绝伦异域风情
新瑶琳仙境·富春江小三峡 动感体验二日游
《富春山居图》实景地欢迎您！
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)
4月29、30日发班 298元/人
特别娱乐项目免费送：篝火风情晚会、水上自行车。
优质山泉水免费送：凡游览瑶琳仙境的游客均赠送“大奇山泉”山泉水一瓶。
浙江富春江旅游股份有限公司 免费咨询：400-8267-789 南京各大旅行社均可报名