

登山时需注意的事项

小贴士

十一打算去旅游的朋友, 若是有登山的计划, 有这些事项需要注意。

一、上山时

1. 登山之前先热身。
2. 控制好活动量。秘诀是“慢走, 轻轻摆, 不停顿, 少歇息”,

保持均匀使用体力, 一般以无明显出汗为宜, 这时的活动强度相当于平地快走的强度。另外上山时, 在每一步中如都能有意地增加一些弹跳的动作, 不仅会省力, 而且还会使人精神振奋, 充满活力。

3. 上山少往高处看。登山途中不要总往高处看, 向上看往往使人产生疲惫感。向上攀登时, 目光停留在自己前方3.5米处最好, 这样比较省力。

二、下山时

1. 下山时要放松。下山时挺胸、轻步、莫甩手, 有利于稳定重心, 保持良好的身体平衡。

2. 下山时不要走得过快, 更不能奔跑, 否则会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力, 而使膝关节受伤或导致肌肉拉伤。

3. 下山时, 最好能放松身体, 控制好速度缓步前行。

见习记者 邓倩整理



国家AAAA级风景区 亚洲博鳌旅游金旅奖

9月1日-10月30日白鹭岛邀您共享美食盛宴

白鹭岛 秋季温泉养生美食节

采摘有机瓜果蔬菜 品尝特色徽派美食
体验华东最大的松林山谷养生温泉
入住依山临湖最具特色的木屋别墅
观赏万只白鹭翩跹起舞 游览美丽传奇恋子湖

凭此报纸可享受**温泉98元**(原价138元)
白鹭山庄**6.5折**, 碧云山庄**8折**,
就餐**9.5折** (中秋、国庆节除外)

咨询热线: **025-86291502** 南京接待中心: 江东北路301号滨江友好商城1幢22楼B座
自驾路线: 南京出发-长江大桥-高新区向阳港左拐-104国道-来安县城-往复兴镇方向-白鹭岛

江苏夕阳红国际旅游公司

老年旅游 专业品质 独立成团 全程陪同
更多线路欢迎登陆西祠论坛: b1327577.xici.net

<h3>九寨沟 黄龙 峨眉山 乐山大佛 成都 都江堰 汶川 水磨古镇 重庆 武隆 专列13日</h3> <p>10月12日 2480元起(含餐)</p>	<h3>昆明 石林 大理 苍山 丽江 玉龙雪山 香格里拉 西双版纳 野象谷 贵阳黄果树瀑布 镇远古城 专列14日</h3> <p>10月25日 2380元起(含餐)</p>
<h3>新三峡包船</h3> <p>九江石钟山 武汉东湖 荆州古城 三峡人家 三峡大坝 神农架 小三峡 武陵 重庆 11日/间中古城 邓小平故里广安12日/成都峨眉乐山都江堰14日</p> <p>1380元起 10月19日 11月5日</p>	<h3>桂林·张家界专列</h3> <p>桂林 象鼻山 漓江 阳朔 韶山 毛主席故居 花明楼 刘少奇故居 张家界 天子山 黄石寨 金鞭溪 袁家界 凤凰古城 专列七日</p> <p>1400元起 全包含餐 10月12日</p>
<h3>寿山·寿乡·寿水一健康老人长寿之旅</h3> <p>南岳衡山 北海 越南 南宁 德天瀑布(路南石林 昆明 大理 丽江) 巴马 专列12日</p> <p>2280元起 全包含餐 11月10日</p>	<h3>海南·越南·广西一健康老人长寿之旅</h3> <p>海南 三亚 兴隆 越南 芒街 河内 下龙湾 广西南宁 桂林 北海 德天 巴马 专列11日</p> <p>1780元起 全包含餐 11月15、28日</p>

夕阳红秋季旅游特卖会9月27日-29日三天盛大举行! 大幅度优惠, 降到你震惊!

为了迎接本次特卖会, 江苏夕阳红准备了近2000件礼品。凡亲临现场的新老会员均可参加抽奖和品尝水果点心, 有机会获得各种礼品, 并可抽取超值大奖—免费游名额。参与旅游线路形式多样: 邮轮、专列、飞机、汽车, 出境游……, 目的地之广, 线路之丰富, 前所未有。此次活动非常优惠, 特卖会三天现场报名的中老年朋友每条线路优惠幅度200-1500元不等, 全城夕阳红产品抄底价, 错过一次, 再等一年! 咨询热线: 86646862、86646863

咨询 **84467503 84207353 84467502 84467501** 报名 中山南路219号传家酒店5楼 连锁报名 中山北路28号江苏商厦910室 57920871 57920872

全国百强连锁企业·微商创办 南京玉屏国旅

千岛湖源头-新安江

+唐楼水榭 卢村木楼塔 塔川秋色 二日

298元起 买一送一

黄山专线直通

仅限周五

- ◆以微商本土资源优势 国庆节不涨价
- ◆套餐包住 包全部门票 无自理 无加点
- ◆全程高速直达不走山路 不坐班线车
- ◆全程导游 一站式服务 不拼团 不转费
- ◆老人、学生、军人等可优惠100/270元

黄山全景+九龙瀑+卢村 赏秋三日
包行程全部景点门票 包全程2早+正餐 住玉屏定点酒店空调双标间 可改四星 **498元**

黄山全景+九龙瀑+宏村 四星三日
包行程全部景点门票 包全程2早+4正餐 住挂牌四星 环球大酒店 自助餐 **698元**

青岛

赠送120元豪华海鲜大餐 赠游青岛夜景 游船出海观光 威海烟台蓬莱乳山日照连云港 包餐五日 包游十余处景点 包全早7正餐 住双人标间 全陪大巴 导游 烟台 八大关 天幕城 啤酒街 五四广场 奥帆广场 10月3日发 青岛夜景 乳山 烟台 威海 日照 连云港 日照 万平口 灯塔景区 在海一方 海陵公园...等 **458元**

厦门

豪华巴士 环游福建 仅10月8日 景点丰富 区域广阔 **898元**

鼓浪屿 集美 永安土楼 武夷山 泉州 雁荡山 六日 包行程全部景点门票 无自理 包全程五早五晚餐 空调双标间含一晚土楼 全程高速大巴 导游服务

张家界

特别安排最新开放的 最原始最美丽的“杨家界”景区 武汉长沙韶山张家界天门山凤凰动车七日 游全景张家界 五大景区 住张家界三晚 凤凰一晚 纯玩无购物 七天走充分 仅收1098元

北京

金秋十月 北京最美季节 40岁送50元 空调双卧 七日游更轻松 **798元**

九寨沟

包全部门票 全程交通 节后减100 含五早六正餐 双标住宿 **2380元**

成都 九寨沟 黄龙 汶川 岷山 双卧八日 可随游 峨眉山 乐山 都江堰 青城山 11月+600

云南

昆明 石林 大理古城 船游洱海 丽江 玉龙雪山 观音峡 双卧十日 独家专线 赠送特色骑马(人 马 向导)直达玉龙雪山 送价值88元丽江野生三文鱼人器+纳西特色宴 全包无自理 **1980元**

报名地址: 新街口正洪街18号东宇大厦15楼(中央商场东侧) 节假日不休
电话: **66036138 66036238 66036338 66030338**

常州中华恐龙园 四期

魔幻寂静岭

十月 万圣主题区 诡异呈现





惊悚惊悚 原幻寂静岭



惊悚惊悚 黑色大峡谷



惊悚惊悚 鬼魅横行



惊悚惊悚 无恐不欢 一站式万圣主题吃购游

400-616-6600 www.konglongcheng.com 环球恐龙城 国家5A级旅游景区

惊悚万圣月

9月30日 至10月31日

9月30日、10月1-7日 12-13日、19-20日、26-27日、31日 (延时开放至: 22:30)

加微信 有门票

方法: 添加微信账号: 105928648 方法2: 在“扫一扫”好友中扫描二维码