

## 谈感受

- 每到长假,中国游客在国外的不文明陋习都要拿出来说说,可是似乎一直都没什么改观
- 每到长假,不少人觉得“比工作还累”,其实你没有真正地放松自己,那不妨试试“戒信息”
- 每到长假,快乐的事很多很多,例如下面的那对父女……

## “没钱轻小节,有钱瞎得瑟” 难道中国游客 永远在素养上差一步

### 叹息

大声喧哗、随意插队、乱扔垃圾、随地便溺、吵架甚至动手、只懂购物不懂文化……国庆黄金周是一面镜子,照出了一些在国内外游玩的中国游客的素养。有网民不解地发问:为何我们在穷的时候以穷为借口而经常“不拘小节”,有钱了却又借着钱大胆无知地“瞎得瑟”?中国游客,真的就永远在素养上差那么一步吗?



丢人一幕 网络图片

### 黄金周背后的文明成本

随着中秋、国庆长假到来,国内外众多旅游景点再度游人如织,然而随游人增加的还有数以吨计的垃圾。

据统计,“十一”当天,天安门广场共清出生活垃圾7900多公斤,比去年同期清出的6300多公斤增加了四分之一。而据海南三亚环卫部门统计,中秋夜过后,海南三亚大东海景区3公里海滩共清理出50吨游人赏月留下的生活垃圾,严重污染了海洋环境。

每年国庆带团前,导游彭慧都有一项“必修课”,那就是打印好目的地国家的礼仪和风俗常识,分发给即将出发的团员。今年“十一”期间,彭慧要带一个英法意瑞的9日团出游,他告诉记者,由于很多游客是第一次出国,对外国风俗礼仪和禁忌了解不够,常常在一些细节上闹出笑话甚至引发矛盾。“在公共场合大声喧哗是最普遍的问题。有一次,一个中国游客突然在卢浮宫隔着几十米大喊同伴过去合影,周围几乎所有外国游客都把目光转向他,那个游客的脸刷的就红了。”

在国家旅游局今年年初公布的“出国游十大不文明行为”中,上厕所不冲水、参观时插队加塞、在宗教场所嬉戏、吃自助餐时多拿浪费、强行拉外国人合影等都榜上有名。

### 带出国的不应只是消费力

国家旅游局数据显示,2011年,中国出境游客达7025万人次,居世界第二位,游客境外消费超过726亿美元,位居世界第三,仅次于美国、德国。

然而,在颇具实力的消费背后,部分中国游客的行为举止屡屡受到国外媒体的诟病。今年3月,美国市场调研机构曼达拉公司针对16个国家的5600名受访者进行的一项关于旅游的在线调查显示,中国游客因“不讲卫生、不遵守公共秩序、踩踏黄线、在飞机上争夺行李架空位”等原因名列“最差游客榜”第二名。在外国人看来,在奢侈品店出手阔绰的中国游客在一些细节上却显得有些“抠门”,比如爱拿卫生间里的免费卫生纸、带走餐厅里的餐巾和刀叉,没有付小费的习惯等。

有关专家表示,调查中所涉及的是中国的出境游客,而出

境游客属于中国相对高端的消费人群,其文明水平也应更高。因此,调查恰恰反映出中国游客不文明现象的冰山一角。

中国社科院旅游研究中心主任张广瑞认为,不文明现象的出现不能全部归咎于“游客素质低、文明意识差”,游客文明程度还与文化差异、生活习惯、出游频率等因素有一定关系。

### 文明出游从每个人做起

张广瑞表示,中国游客在世界上庞大的购买力,使得世界看待中国游客的眼光已经完全变样,越来越多的国家倍加重视中国旅游市场。但随着大量游客走出国门,难免把一些不文明的陋习有意无意地带到了国外,给外国人造成根深蒂固的印象。

中国社科院新闻学研究所所长尹韵公说,文明出游不仅显示个人素质,更体现了一个国家的文明程度。当越来越多的中国人在假期走出国门,中国的形象就随之展示给世界。因此,政府、学校、社会团体务必承担起普及礼仪知识、加强公众文明出游的教育。同时,每个人也应努力完善自身素质,构建和谐旅游环境。

据新华社

### 舒畅

### 好天气不说拜拜

快报讯(记者 刘伟伟)长假最后一天,老天以最好的状态来进行收尾。预计今天全省都是晴好天气,返程的交通气象条件很不错。此后几天,全省都是多云到晴的天气,后天的时候虽然淮北地区会有零星小雨,但近期全省没有明显的降水。预计这几天全省最低气温在12℃左右,最高气温在26℃左右。白天仍是体感舒适的温度,早晚的时候,大家最好还是多加件衣服,别让感冒钻了空子。

### 南京三日天气

今天 晴到多云,13℃~26℃  
明天 多云,12℃~25℃  
后天 多云到阴,15℃~24℃

### 明晚,看流星雨

快报讯(记者 胡玉梅)明天长假就结束,市民将迎来浪漫的流星雨。据中科院紫金山天文台研究员王思潮介绍,明天晚上7点左右,天龙座流星雨将出现极大,极大值在200左右/小时,由于正处下弦月,月亮还没升起,夜空较暗,我国观测条件挺好,东部地区可能比西部更好些。只要天气晴好,避开城镇灯光影响,就可以在开阔地带观赏到美丽的流星雨。

今年正好是它的回归年,因此,今年的天龙座流星雨可能较大。而且天龙座流星雨的亮流星较多,速度较慢,有时还有明亮的火流星出现,适合市民观赏。紫金山天文台科普部邀请市民一起观看,地点在南京浦口区珍珠泉以西佛手湖大坝,观赏时间为8日17:00至9日05:00,通宵观赏。

### 长假收官 过好这三“关”

假期愉悦的背后留下了不少健康隐患,比如晚上睡不着、上火还有腰酸背痛等等。中医专家提醒,长假收官,记得过好以下这三“关”。

#### 夜里失眠:揉揉“内关”

长假期间,不少人生物钟被彻底打乱,上午睡不着,晚上睡不着,甚至必须到凌晨才能入睡。南京市中西医结合医院针推科副主任中医师戴奇斌介绍说,除了要调整作息之外,不妨按揉内关穴。内关穴位于我们的前臂正中,腕横纹上2寸(1寸约等于大拇指一横指的长度),在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。

#### 痤疮痔疮:按摩“外关”

不少人出现牙痛、口腔炎症、痤疮、痔疮等症状,南京同仁医院中医科副主任武建设介绍说,除了要注意饮食调理之外,不妨试试按摩外关穴对症“灭火”。外关穴位于人体的前臂背侧,手腕横纹向上三指宽处,与正面内关相对,就是在手腕背横纹上2寸,尺骨与桡骨之间。按揉时注意每次都要顺着穴位向下进行推按。

#### 腰酸背痛:热敷“腰阳关”

很多市民长假与家人的自驾游中作为主驾,归程途中出现了腰酸背痛的症状。专家说,可按摩腰阳关穴缓解此类不适。

腰阳关这个穴位位于我们的腰部,在背后正中线第4腰椎棘突下凹陷中,是治疗腰部疾病的常用穴位。用热毛巾在腰阳关的位置热敷约20分钟到半小时。如果亲友在身边,也可以采用按摩的方式,每次按揉3-10分钟。

现代快报记者 刘峻

### 烦恼

长假已经是最后一天了,很多人直言“过个节比工作还累”,因为他们不光要忙着度假,还要忙着应付时时更新的社交媒体,杂七杂八的消息会不停地在微博、人人网、微信和QQ的推送上涌现。想要过个清静节日,不如戒掉海量信息,来个轻松之旅,所以有人去到没有网络的小村落,躲入深山释放心灵。

## 这个长假,你“戒信息”了吗? 有人试过:什么也干不了,反而轻松

杨夏是南京一家花店的老板,在流行“微博营销”的时代,她也申请了个专门的账号来运营花店。“咱们门店能放假了,这微博我也不敢放啊。”杨夏说,微博总是需要时时更新,保持一定的活跃度,粉丝才会继续关注。“所以度假时,一旦到了网络信号不好的地方,我就特别抓狂,感觉都有网络强迫症了,非得赶紧发微博不可。”

相比较杨夏的主动跟踪信息,许多人更烦的是不停地有网络推送,搞得他们不得不去关

注,所以有人索性戒了网、戒手机,来了个没有海量信息充斥的假期。

“刚开始有点不适应,不停地想拿手机出来上网,后来到了老家,什么也干不了,反而轻松自在了。”在南京工作的山西小伙周宸宏这个八天长假回到晋南老家,陪着爷爷奶奶烧饭做菜,完全不理那些网络上炒得火热的事情,彻底来了个“戒信息”之旅。“我就陪着二老在村子里转转,搬个椅子坐在院子门口晒太阳,听老人家讲谁家又娶媳妇

了,谁家生了个大胖小子,隔壁的婆婆不久前过世了……”

抱着周宸宏这样心态的都市人实在太多了,许多人都被层出不穷的网络信息给轰炸得“无处可逃”,只想戒了这堆信息,过个安生节日。所以还是在网络上,很多人成立了“不插电不上网”“停掉手机给自己放个假”小组。

不过,这个八天长假已经结束了,要想来个清静的“戒信息”之旅,不如安排下个假期吧。

现代快报记者 曾德

### 欢乐

小时候,我们总会干这种事:随口胡诌个“正当理由”告诉爸妈,然后偷偷跑去和死党一起进行娱乐活动。最近,一位南京姑娘将自己国庆长假瞒着爸妈出去玩的“妙计”晒到了微博上,却没料到自己遇到同样玩微博的老爸,于是便悲剧了。

## 晒“度假妙计”被老爸逮到 女儿感叹:玩微博的老爸伤不起

“八天长假,老爸管得严,不让乱跑,不过山人自有妙计!30号宅家,1号出去唱K,跟家里人说是去朋友家玩的!2号出去涮火锅,就说出门充话费!3号出去逛街,就说去营业厅交个网费,4号……”网友“@依旧莼白咖啡”在9月27日便美滋滋地晒出了自己的“度假大计”,却没想到过了还不到半小时,便被老爸“@山前老李”给逮到了。

“老实在家待着!!吃火锅、

逛街必须由你妈跟着,充话费、交宽带费你可以上电信网厅的网站办,想出去瞎晃,门儿也没有!”这位姑娘的老爸转发并评论了女儿的微博,可闺女不知老爸也有微博,还不明就里地问对方是谁,直到老爸报上名号才慌忙求饶:“爸!对不起,对不起,我不知道是您啊。您怎么也玩微博了……”

不过,这场网络大戏立刻引来富有娱乐精神的网友们围观,

一些官方大号也纷纷转发并评论。可爱的姑娘看到有这么多人围观,十分疯狂地发微博道:“这下丢死人了!居然这样火了。”当然也不忘给老爸道个歉:“玩微博的老爸伤不起……祝爸爸身体健康,长命百岁,心想事成,万事如意!”网友也大多以娱乐心态对待,调侃“实在太欢乐”“叔叔管得真严”“我想知道你假期是怎么过的”……

现代快报记者 曾德