

# 正青春

## Oatm

现代快报  
13周年纪念特刊

零·帕·旅·游

2012年10月12日  
星期五

见习责编：邓倩  
美编：王莺燕  
组版：刘峰

# 0帕旅行：有计划的旅行没压力

在压力大的时候，人们总想着抛开繁重的工作，远离喧嚣的都市，去远方看从未见过的风景。或者是纯净的自然景色，或者是异国情调的风光，又或者仅仅是一场逃离，不论什么样的旅行都容易让人沉迷其中，忘却烦恼。人们向往着旅行，在旅行的途中，仿佛很容易就能忘记压力。

而想要没有压力的旅行，一个提前的计划是有必要的，每年最少旅行一次的张同学说，有计划的旅行才是真正的“0帕旅行”。人们可能会因为工作的繁重、生活的压力而感到想要逃离暂时的生活，去旅行的确可以让人释放压力，然而这一定不是没有计划的旅行。那么怎样计划我们的旅行呢？

旅行爱好者张同学介绍道：去旅行之前，安排好工作（功课）和时间，可以让旅行更没有后顾之忧；若是跟团去旅行，提前做一些功课，了解一下哪家旅行社信誉较好、哪家旅行社价格更优惠、什么样的线路更适合去玩等信息，这样的旅行更容易成为一场愉快的旅行；若是自由行，则更要列好计划，自己计划

适合自己的行程，预订好酒店，都是出行前该做的。

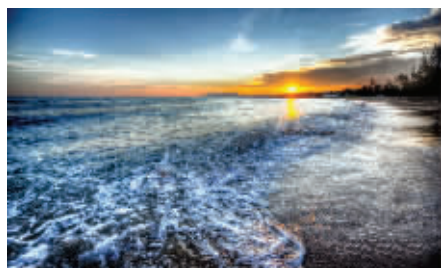
在现代社会生存，压力的存在似乎是在所难免的。想要生活得更加轻松，既要学会抗压，也要学会释放压力。提出“0帕生活态度”，也正是希望人们可以更加轻松的生活。

见习记者 邓倩

## 近期线路推荐

# 去旅行，走起来！

没事去海边晒晒太阳，或者去新马泰度假，都是比较休闲轻松的旅程。而重阳节就要到了，带父母去旅行也是份不错的礼物。有兴趣去旅游而又没想去哪里玩的朋友，旅游百事通推荐了这样三条路线。



## A 去三亚晒太阳

**线路简介：**海口往返双飞七日游，飞机抵达海口后乘车至琼海、兴隆、三亚等地游览。海南的三亚一直是个旅游的好地方：清新的空气、碧蓝的大海、和煦的阳光、洁白的沙滩，来这里晒太阳可谓最好不过的了。

**行程亮点：**1.此行将去杨幂、刘凯威主演电影《HOLD住爱》拍摄地——呀诺达雨林游览，寻找别样浪漫；2. 三亚的亚龙湾被誉为中国最美的海滩，沙粒洁白细腻，海水澄澈晶莹；3.可去天涯海角，观“天涯”“海角”“南天一柱”等石刻全景，笑傲惊涛骇浪。

参考价格：2400元/人  
发班时间：10月29日



## B 去新马泰度假个假

**线路简介：**新马泰豪华10日起超值高品质游，可畅游新加坡、马六甲、吉隆坡、曼谷、芭提雅等地。“新马泰”可谓是最经典的出境旅游线路，现已十分成熟，备受内地游客青睐。

**行程亮点：**1. 行程完全符合泰国旅游局质保要求，中国新“旅行社条例”实施规范的标准，实实在在做到真正的品质游，全程无购物压力；2.可前去参观电影《杜拉拉升职记》中的芭提雅外景拍摄地——水上四季村；3.在芭提雅的情人沙滩，可乘坐玻璃船观看海底珊瑚世界。

参考价格：3580元/人  
发班时间：10月24日、10月30日



## C 重阳节和父母去桂林

**推荐简介：**桂林、阳朔、兴坪渔村、刘三姐大观园、木龙湖·东盟国火车双卧六日游。都说“桂林山水甲天下”，只有身临其境才能体会到其中的妙处。

**行程亮点：**1.南京始发，自组团，全程导游陪同，贴心服务；2.赠送游览“刘三姐大观园”，可观赏到当年刘三姐电影制作的一些场景及民宅模型；3.游客可享受四大赠送：全程陪同热情服务、每人每天一瓶矿泉水、少数民族纪念品绣球每人一个、赠送每人一份桂林三宝。

参考价格：899元/人  
发班时间：10月23日、10月30日

江苏百事通国际旅行社有限公司 打造中国最知名的旅游连锁机构 诚信经营·用心服务 想旅游，到旅游百事通



# 旅游百事通

TRAVELING BESTONE

全国连锁

www.517best.com

# 祝贺现代快报创刊13周年

## 专列

健康夕阳号----- 爱爸妈孝心行动  
南中国专列 深圳 香港 澳门 珠海 广州 海口  
兴隆 三亚 湘西凤凰古城专列15日游  
11月25日发班(具体时间以实际出团为准)  
上卧 2680元  
硬卧 2880元 软卧 3680元  
特 3180元 特 3880元

## 张家界

舌尖上的湘西 张家界 袁家寨子 溪布街 凤凰古城(含凤凰九景)  
天门山 老院子双飞五日(品质纯玩) 2880元  
张家界森林公园 袁家寨子 芙蓉镇 凤凰古城(含凤凰九景)  
天门山双飞五日(常规) 2080元  
金秋张家界--相约最值得外国人去的50个地方之一  
张家界 袁家寨子 天子山 土司城(天门山)休闲精华双飞  
纯玩四日 2300元

## 广西

桂林 阳朔 漓江 刘三姐大观园 木龙湖·东盟国火车双卧六日  
纯玩 2880元  
桂林 漓江 阳朔双飞四日常规/纯玩 1900/1980元  
桂林 漓江 阳朔 古东瀑布 冠岩双飞四日纯玩游  
10月14日-31日 2060元  
桂林 象鼻山 独秀峰 漓江 古东瀑布 印象刘三姐 遇龙河  
银子岩双飞四日 2780元

## 山西

五台山 云冈石窟 平遥古城 乔家大院 山西省博物馆  
双卧双飞五日/双卧六日 3080/2050元  
山西晋祠 煤炭博物馆 五台山 平遥古城 乔家大院双卧  
六日游 1980元  
壶口瀑布 洪洞大槐树 晋祠 煤炭博物馆 五台山 平遥古城  
乔家大院双卧八日游 2600元

## 海南

海南双飞六日游-唯美海岛 10月29日 2390元  
海南双飞七日游-悦享海景 10月29日 2400元  
印象海南游-海口一日游 2280-2380/2600元

## 北京

北京常规特价五日游 10月16日 1210元  
北京品质五日游 10月16日 1460元  
北京尊享纯玩五日游 10月16日 2360元

## 云南

昆明大理丽江SPA温泉六日游 1650元  
昆明 石林 大理 丽江 香格里拉双飞8日 3050元  
超值特惠 昆明版纳双飞8日游 2450元

## 四川

特惠九寨 成都 九寨 黄龙双飞6日游 3490元  
原味九寨 成都 九寨 黄龙 峨边 乐山双飞8日 4250元  
重庆 九寨 黄龙(特价) 四飞5天 5080元

## 西藏

拉萨 布达拉宫 纳木错 大昭寺双卧8天 2680元  
拉萨 布达拉宫 大昭寺 纳木错 林芝双卧9天 3780元  
厦门 鼓浪屿 金门岛双飞四日 2960元  
厦门 鼓浪屿 集美双卧四日 1500元

## 西安

西安兵马俑 华清池 明城墙双卧四日游 1170元  
西安兵马俑 华清池 华山 明城墙双卧五日 1470元  
西安兵马俑 华清池 黄帝陵 延安 壶口瀑布 双卧六日 1600元

# 幸福蜜月出境游

- 泰国曼谷 芭提雅 金沙岛五星阳光 6日 10月10/30日 11月3/9/17/23/29/28 3480元
- 泰新马品质超值 10日游 10月24/30日 11月1/7/13/19/25/28 3580元
- 泰国金沙岛+翡翠岛 6日游 发班日期：11月9日、19、29 3150元
- 中国香港+泰国芭提雅沙美岛 8日 2380元
- 中国港澳特惠五日游 发班日期：10月28、30日 11月2日发班 2080元
- 韩国首尔 济州岛四飞五日游 3200元
- 普吉岛 6天5晚梦幻系列-碧海蓝天 11月2日 第二天睡1000元 6180元
- 塞班一地 5天/6天 4680/5080元
- 巴厘岛 6天尊享之旅 6880元
- 法瑞意+新天鹅堡 9晚11天 10900元

旅游百事通100家报名网点遍布全市,请您就近咨询报名.门店加盟热线:15251711766

白下区	石鼓路 8432 8198	淮海门 5877 2528	三牌楼 8457 1658	珠江路 8531 6037	秦淮区	将军大道 6819 4180	高邮路 5213 9701	杨东路 5779 9118	江浦区	江浦路 5882 6545	建邺区	和燕路 8880 2410
后标营 8507 6180	夫子庙 5223 3709	中山北路 8334 6677	玄武区	颐和园 8571 1259	中华路 8552 1487	清凉门 8615 1587	城中街 8493 0877	新华村 5776 8112	泰山新村 5853 0090	南湖 8646 9079	德胜门 8538 1234	
逸仙桥 6606 6159	张府园 8466 1444	新街口 8330 2145	颐和园 5878 8039	月牙湾 6885 2229	大明路 8470 5809	龙蟠桥 8491 1942	金箔路 5219 2444	大光路 5836 1757	文德西路 5828 3119	江东大街 8470 4270	金陵小区 5771 3680	
大行宫 8467 1804	大光路 8320 8041	鼓楼 8324 6761	卫岗 8443 9269	栖霞区	晨光路 5233 2608	竹山路 5216 1989	聚宝门 8412 6959	大梁路 6606 7940	浦口大街 5861 7309	茶南 8331 9313	雨花台区	
汉中路 8880 2561	瑞金路 5866 3922	栖霞门 8563 3440	网巾市 8454 7988	尧化门 6607 9520	洪家巷 5263 6317	谷里 8613 2663	栖霞门 8495 8338	和平路 5701 5122	珠泉路 5815 1575	麒麟西 8636 8120	栖霞路 5288 5559	
长白街 8458 1118	栖霞区	栖霞大夏 8966 0487	麒麟门 8557 8336	栖霞门 8670 1846	秦虹路 5260 3877	东新路 5119 0608	栖霞路 5210 5375	白果路 5712 0968	大桥北路 5887 3114	虚位以待诚邀加盟	玉兰路 5875 3663	
汉口路 8322 6447	上海路 8330 4610	栖霞门 6660 3401	北京东路 8321 6331	红山路 8551 3073	长乐路 5230 0502	江宁南桥 5218 2884	胜太路 5212 1808	虚位以待诚邀加盟	东大 5869 3589	下关区	春江路 5289 3373	
莫愁路 5878 2820	龙江 8550 7190	玄武门 8670 1716	后宰门 8321 2566	栖霞门 8361 2123	三山街 5849 2590	竹山路 5216 7419	六合区	浦口区	文德东路 5853 9808	大桥南路 6893 3997	溧水区	
蓝旗街 8331 4739	大方巷 8331 5530	莫愁新寓 8331 2419	锁金村 8543 0006	化龙桥 8538 0007	江宁区	天印大道 5217 6580	杨村路 5702 4981	浦珠北路 5887 7409	虚位以待诚邀加盟	栖霞路 8311 6773	溧水 5622 1517	