

轻旅行的必备清单 且看达人攻略

类型:带着宝宝去旅行

达人:绿豆,旅行作家,家庭与亲子户外游的倡导与实践者

都说带着孩子难实现轻旅行。绿豆(男)和芝麻(女),让女儿从襁褓时就开始跟随户外旅行。薏米从一岁多开始,就跟着爸爸妈妈“上山下海”,在云南、四川、贵州等地上高山、走古道、进村寨、逛古城、追寻野生动物,而这次采访绿豆时,他们正在前往西藏的旅途中。

悦:都说自己说走就走可以,带上孩子就很难。你是如何做到带着孩子去旅行?

绿豆:带孩子去旅行没有那么大的难度。因为其实孩子首先是人,其次也是个旅行者。这个角度来讲,与成人没有特别大的分歧,相对来说,会给孩子准备一小部分她自己用到的特别的日常用品,其他与成人大同小异。

悦:会给孩子准备哪些特别的用品呢?

绿豆:孩子只是在生理上与成人相差一点点,他们的抵抗力可能不如成人那么好,在准备行李时,给孩子特别准备的有:1.个人衣物,防止路上出汗感冒。2.感冒、发烧、拉肚子



等常见疾病药品,带上以防万一,其他无区别。

悦:给带孩子出去玩的家长一些建议吧!

绿豆:带孩子出去走,没想象的那么难。这次我们有11个孩子跟我们一起去进西藏,上高原。目前只有一个孩子因为扁桃体发炎,稍微有点跟不上步伐。其他10个小朋友的表现都很棒,没有不适。前几天在郎木,准备爬一座海拔3700米的山。有5位小朋友都成功登顶了,而最小的只有4岁,最大的有10岁。反而有两位稍大的、十几岁的孩子没有去。下山后,他们的爸妈说他们没有看到美景,吃亏了。两个孩子却认为自己没有吃亏,因为他们可以用一整天的时间玩手机。小的孩子能成功登顶,大的孩子反而不能,由此看来,带着孩子去旅行,这跟孩子的年龄无关。

现代快报记者 马晶晶

类型:爱漂亮的女孩

达人:那笛(演员、模特)

悦:旅行中,你必定会带什么物品?

那笛:必不可少的是钱和证件。细节的话,就是护肤品、化妆品,简单、易洗、快干的衣服。还有一定要带的就是我的玩具小熊,也会带本书上路。

小熊是小时候妈妈送给我的,一直陪着我。换个环境可能会不适应,抱着个小熊心里就会特别踏实,很放松,挺有安全感的。

书呢,在飞机或车上可以看看,这样心可以安静下来,跟着轻旅行一起,心变得很轻。

悦:你旅行中会带哪些护肤品、化妆品呢?怎么在旅行中也让自己保持美美的?

那笛:一般旅行中我都不会化妆的,自己放松,也让皮肤呼吸。洁面、补水、防晒和面膜,是必备的护肤品。旅行中时不时地用喷雾给脸补补水,最重要的就是敷面膜。

旅行中扮美其实特别简单。戴着大大的墨镜跟大太阳帽,又能防晒,又能保持美美的感觉,就算素颜也OK。还有,裹上围巾,太阳太大还可以当做披肩防晒,一样很漂亮。

如果去东南亚的话,衣服带三套左右,最好是今晚洗了明天就能干的那种,颜色鲜艳一点。就算素颜,用自拍神器一拍,再修一修,也会很好看。



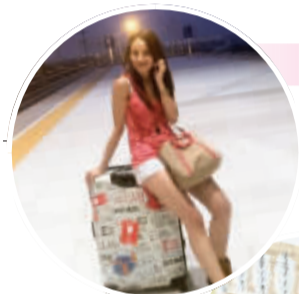
悦:骑行中有些什么必不可少的物品?

郑盛:骑行中不可缺少的当然是自行车和头盔!其实,如果近距离骑车的话一部单车一个头盔一个钱包就够了,比如上海到苏州或者南京到镇江,没什么特别装备,什么跌打损伤膏之类的都是应对极端情况下才用到的,上路注意安全戴好头盔保护好自己,然后就尽情享受迎面吹来的暖风、惬意地欣赏旁边的风景吧!

悦:给驴友提一些关于轻旅行的建议吧!

郑盛:没必要把旅行复杂化,不一定去名山大川才是旅行,不一定要深入野外才是旅行。找一个午后时光,约上三五好友,去城外转转,带上相机拍下大家的笑脸也是一种不错的体验。

现代快报记者 王苏颖



据说,漂亮女孩出去旅行,行李都会多得让人咋舌。然而,身为模特、演员的混血美女那笛,旅行所带的行李却是出乎意料的轻便。几套鲜艳衣服,墨镜、围巾、草帽,以及分装好的护肤品,哪怕素颜朝天都能留下美美的倩影。旅行中不适应环境无法入睡怎么办?那笛有自己的法宝:心爱的小熊和书籍。

现代快报记者 王苏颖

达人:郑盛,曾用136天骑单车去英国

大学时骑单车走川藏,毕业后骑单车到伦敦,郑盛的旅行生涯与单车结下不解之缘。以单车作为交通工具,意味着可以更加灵活地穿梭城市、乡村、崇山、旷野,同时也意味着每多一斤负重,都要消耗自己的大量体力。郑盛是如何做到轻装上阵的呢?

悦:你骑单车去西藏和英国的时候,行李负重大概是多少?你是如何做到轻装出行的?

郑盛:去西藏的时候装备大概20公斤,去英国的时候装备大概有50公斤,相比于最初计划的时候装备被我拿掉了。有几个tips:能在当地采购的可以少带,如备用轮胎;价格便宜的可以不带,如食物;不经常使用的可以不带,如野炊锅灶;使用起来比较麻烦的可以不带,如摄像机;只带必须的每天都要用的当地可能买不到的,然后装备就少了。

现代快报悦生活短线游

咨询电话:96060 84783635

线路提供:南京旅游集散中心

青岛巴士自助游,度假时光你说了算!

精选市中心、海边酒店,巴士接送至酒店门口

今年夏天,坐巴士自助游青岛,带上地图和攻略打造无干扰的度假时光,成为游客们热捧的旅游方式。

今年的青岛巴士自助游产品一大创新便是“酒店指定入住”。旅行社提供三个标准的酒店可供选择。它们各有地理优势,有的位于市中心,有的出门便是海水浴场,有的周围环绕着诸多景点,由游客自行选择。

青岛巴士自助游,绝无任何自费景点和任何购物店。新增极地海洋世界线路,提供往返大巴接送服务。

线路详情:a青岛纯巴士自由行3日,周一三五发班,678元/人(含往大巴车费、2晚住宿费,巴士接送至酒店



门口)

b青岛极地海洋世界巴士自助游3日,周一三五发班,818元/人(含往大巴车费、2晚住宿费,极地海洋世界门票,往返大巴接送服务)

日照连云港沂水三日,住五星玩漂流

去日照,享受与大海的亲密接触,在海滨浴场尽情放松自己,日光浴、凹造型、沙滩捡贝壳……

连云港花果山以《西游记》所描述的“孙大圣老家”而著称于世,名闻海内外。它丰富的人文景观和秀美的自然景观令游客赞叹不已。

“山海天洞漂”三日游线路,将日照海滨、连云港花果山和沂水地下长河漂流串联起来,纯玩水,纯清凉,更有一晚升级入住价值888

元的五星级沂水龙冈开元大酒店。

线路详情:日照海阔天空、山海天海滨浴场、连云港花果山大闹天宫、云台山云龙涧、沂水天然地下画廊、地下长河大峡谷、溶洞探险漂流3日,周五发班

活动价格:568元/人(含往返旅游车费,住宿2晚,云龙涧门票,综合服务费;不含沂水地下长河大峡谷、花果山、溶洞探险漂流门票,不含餐)



宋城演艺 **杭州宋城旅游区**

四大公园 二十大演艺秀 五千间客房

南美狂欢季

亲子总动员 全家乐翻天

活动时间:7月1日-8月31日

数十项极限游乐,一票畅玩,畅享一“夏”

杭州乐园 杭州西湖 花港观鱼 宋城(千古情表演)2日

全屋空调清凉体验,近百项高科技互动游乐,一票畅玩

冰雪世界 烂苹果乐园 杭州西湖 花港观鱼 宋城(千古情表演)2日

10万㎡超大规模水世界 数十项超级游乐设备全新亮相

华东最大水世界—浪浪浪水公园 杭州西湖 花港观鱼 宋城(千古情表演)2日

狂欢热线: 025-84573090

各大型旅行社均可报名

半包 198元

全包 558元

亲子游 1大1小 门票全含 698元

儿童为1.5米以下