



“十一”黄金周将至,南京钟山风景区发布假期出行全攻略,包括旅游服务、交通疏导、文化活动等。现代快报记者了解到,国庆期间,南京各大景区多样游园活动精彩纷呈,赏景游、文化游、乐园游总有一款适合你。担心城里挤,自驾去郊区看看也不错。

通讯员 高炜 现代快报/ZAKER南京记者 蔡梦莹 徐红艳

旅游服务、交通疏导、文化活动内容样样有

国庆玩转家门口,收好这份攻略

钟山风景区



南京钟山风景区 资料图片

明孝陵增加游客服务点

黄金周期间,景区导游部配备50名讲解员、8名博爱公益导游,为游客提供讲解、接待及咨询服务。除固定的中山陵中心、中山陵入口、中山陵广场、明孝陵金水桥、灵谷景区红山门5个导游点外,今年还增设了明孝陵1号门游客中心服务点。现代快报记者了解到,国庆期间每天上午10点和下午2点,博爱公益导游将在中山陵博爱广场导览图前,为游客提供中山陵导游讲解。

景区还在位于紫岚里街区的钟山风景区游客中心,放置了一台多插手机充电设备,为游客提供免费充电服务。

景区设置单向循环线路

为减缓陵园路主干道的交通压力,由陵园路往行健亭方向的车辆在海底世界路口一律左转,经海底世界、东郊国宾馆路口、8号路、行健亭、陵园路进行单向循环。当景区内车辆出现饱和、发生高度拥挤时,视具体情况执行大栅门、博爱路方向车辆,卫桥方向车辆临时交通管制方案。

黄金周期间,倡导游客绿色出行。为方便游客,景区在地铁2号线首蓿园站出口设置了观光车站台,可接驳至中山陵南站。

遇到大客流时,景区将启用邮局路、邮局西路、陵前路、灵谷寺路等临时停车场。

明孝陵博物馆活动多多

由明孝陵博物馆自行设计的朱元璋、马皇后人物系列玩偶文创产品将于黄金周首次亮相。节日期间的明孝陵博物馆活动多多,10月1日开始,在临时展厅可参观“大明风物志——楼阁亭台暖”临展,10月6日,馆内将举办“欢度国庆,走进世界非遗金文云锦文化体验”节日专场活动。

“十一”期间,灵谷寺导游体验馆将闪亮登场,除提供导游服务外,还将为游客带来特色文创体验。

国庆进入赏桂最佳期

据钟山风景区花情预报员介绍,景区大部分桂花目前处在初花期或香眼期阶段。灵谷景区大草坪的金陵桂花王,万工池边的籽金桂、籽银桂,红山门灵谷胜境的墨叶金桂、齿叶金桂等都已进入香眼期,正是闻香赏桂的好时候。之前,早桂品种的二茬桂花也进入了开花期。

除了灵谷景区外,中山陵音乐台,明孝陵景区的石象路、紫霞湖、梅花谷等处的桂花也已陆续开放。国庆期间,钟山风景区将进入品香赏桂的最佳期。

赏花游

桂花、向日葵进入盛花期

这两天,扑鼻的桂花香已经“攻占”南京的大街小巷。玄武湖公园、古林公园、白鹭洲公园等景区都是赏花好去处。玄武湖情侣园的向日葵花展引进了新的品种,花色更加丰富。

秋天观赏银杏,清凉山的银杏谷最有名,这里300多株银杏树龄在60岁左右,平均高度有20米。记者从公园方面了解到,目前银杏谷已有变黄的银杏叶点缀,国庆长假游客就能初步赏到黄地毯了。

乐园游

炮弹鱼“漂洋过海”来看你

去海底世界,也有惊喜在等着你。景区从菲律宾、印尼等地,引进了一批叫做“炮弹鱼”的小家伙。它们的身体呈菱形,背部还有一条长长的脊骨,整体外形犹如炮弹一般。此次引进的炮弹鱼共有6种,想要涨知识就快来看看吧。

国防园第三届军事体验嘉年华将让小军事迷们玩尽兴。长假期间,每天上午10点和下午3点,园内大草坪将举办一场体验“红军长征路”儿童军事拓展竞赛。走到终点的小朋友还能尝尝“红军餐”煮红薯呢。

郊区游

石塘竹海、银杏湖乐园都有新看点

担心城里挤,自驾去郊区看看也不错。这个长假,江宁准备了丰富的郊区游活动。银杏湖将开启灯光秀夜公园模式,布展灯芯有上万株。去石

塘竹海,除了吃农家饭、住民宿,10月1日,石塘互联网小镇的主要项目之一“田园e站”也将正式开园迎客,来到这里的游客可以认栽蔬菜稻谷。

看展游

去国际博览中心看全球最贵跑车

快报讯(记者 钱坤)2016(第十五届)南京国际车展今天在南京国际博览中心开幕。为期六天的展会期间,来自美、德、日、法、韩等全球近百个汽车品牌的千余款车型,将登台亮相。有全球最贵跑车之称的阿斯顿·马丁One-77也将震撼登场。

据了解,本届车展不仅刷新了参展品牌的数字,诸多汽车品牌还将在车展上举办新车发布会,50余款全新款车型将悉数亮相。素有全球最贵跑车之称、价值4700万人民币、全球限量77台的阿

斯頓·马丁One-77也将在10月4日至5日震撼登场,届时观众可以零距离接触到这辆全球编号为第55号的阿斯顿·马丁One-77。

同时,活动现场10元疯狂抢、VR全景体验营、车展摄影大赛、儿童汽车主题绘画大赛等活动也是精彩纷呈。

面对诸多品牌型号的新车你却不知所措时,还有名人直播秀活动让你跟着南京各名嘴,逛遍各大汽车品牌展位,教你如何选一辆称心的好车。

美好假日 别让疾病伤到你

十一黄金周马上就要到了,吃喝玩、游购娱的模式蓄势待发。专家提醒市民,旅行也要劳逸结合,不要在轻松的假日里让疾病伤着自己。

通讯员 刘敏 崔玉艳
现代快报/ZAKER南京记者 安莹

别让大鱼大肉占主角

在可以畅快吃喝的美好日子里,别让鸡骨头、花生米、瓜子壳、辣椒皮这些异物给气管“添堵”。

饮食方面,要合理搭配,别让大鱼大肉占主角。对于心脏病、高血压患者,饮食应以清淡为主,切忌贪吃油腻食物或暴饮暴食。此外,要控制好血压、血脂、血糖,注意休息。

适量饮酒,切莫太贪杯

中大医院消化科主任医师陈洪提醒,节日期间要适量饮酒,饮酒过多容易引发胃出血、急性胰腺炎等,甚至会导致重症胰腺炎或者醉酒死亡。

喝多吐了,伤的不仅是胃,连食管也受伤。中大医院胸心外科主任薛涛介绍,自然呕吐和人为呕吐都可能造成食管破裂。

旅途颠簸,警惕腰受伤

长距离远行,就意味着要长时间坐着。中大医院脊柱外科中心教授吴小涛指出,交通工具持续震动时,会对脊柱产生连续不断的冲击,从而加重腰疼。

长时间坐着,血流还会变慢,特别是下肢的静脉血液回流差,再加上喝水少,容易在深静脉形成血栓。

专家建议,在旅途中最好每隔1到2小时,起身活动一下,舒展一下身体。

此外,中大医院药剂科副主任药师陈国明提醒,国庆出游别忘了带必备药,比如晕车药、感冒药、抗肠道感染药等,有备无患。



2016 南京
QUANGUOXUNHUIZHAN

特惠热卖

明日盛大开幕

秋冬品牌服装服饰商品

PINPAIFUZHUANGFUSHISHANGPINDAXINGZHANXIAOHUI

大型展销会

同期举行

农副产品特色食品大联展

10月1日-12日

南京规划建设展览馆

● 原江苏省展览馆
● 地铁1号线玄武门站3号出口

