

看山水故乡

《市场星报》清明节
2011年4月
旅游出行服务手册

随着社会的不断进步，“清明不出门”这样一种传统观念逐渐被淡化。取而代之的“清明踏青出行”的观念正逐渐形成。但与其他小长假火爆的出游情况相比，清明旅游仍然显得不温不火。有专家认为，除了传统观念的束缚，旅游产品缺乏特色和创新也是重要原因。业内人士表示，清明游以短途为主，且近年自驾游、在线旅游兴起，严重冲击了旅行社市场。

记者 王玮伟/文

山水情迷

清明出行回归自然 短线踏青成新宠

清明游 回乡扫墓郊外踏青

清明节的一项重要内容是扫墓，很多老家在外地的市民在清明节都会选择回家扫墓。而清明节万物吐绿、春意盎然，借着扫墓的机会到郊野踏青也渐成为一种潮流。现如今，清明节是回乡扫墓，也是踏青季节。

省城市民陈先生计划4月

3日一早开车与家人回老家池州，在扫墓的同时，他还准备带家人到老家附近走走。陈先生说：“在城市里整天忙于工作，很渴望闻一闻野花野草的味道，清明节正好借扫墓的机会去郊外踏青，特别是让孩子接触一下大自然，感受春天的气息。”

自驾游 渐成市民出行方式

近年来，大幅攀升的自驾游、自助游带旺了周边景区。记者了解到，清明期间大多数市民将以自驾游或自助游的方式出行。主要原因是清明小长假也就3天，自助游便于自己安排行程，他们大多安排了2-3天的短线游。在采访中，不少旅行社的负责人表示，自驾游的确抢占了旅行社很大一块短线市场。

“过段时间，旅行社将安排一场‘西藏自驾游’，之后等到了采茶季节，还会安排一场‘采茶自驾游’。世纪东方想通过和汽车俱乐部合作，召集汽车俱乐部的车友资源，通过旅行社和特色景点的对接，让自驾游更加规范化、标准化。”安徽世纪东方旅行社计调部经理王俊告诉记者。

航班 机票最低可享三折

此外，今年清明假期的机票大有跳水之势，为计划自助出行的游客提供了极大的利好。记者登录去哪儿网发现，清明期间合肥出港的一些航线价格较为划算，比如合肥至昆明“小长假”

期间只需3.7折、合肥至郑州3.2折票价只需170元。另外，记者还从淘宝旅行平台了解到，从3月底开始，国内机票价格开始逐渐走低，尤其是清明假期期间，出现了大量3折以下的机票。

旅行社 赏花踏青迎接清明

记者从省城几家旅行社了解到，目前旅行社暂未针对清明节推出特别的出游产品，仍以赏花、踏青为主。安徽世纪东方国际王俊表示：“最近几天的清明小长假咨询量明显上升了，预计在4月1日、2日会迎来预订小高峰。根据市民的咨询景点分析，出游多以近郊游为主，爬山、踏

青赏花为主。同时，也成为他们休息、放松的好时机。”

另外，清明节是一个有着丰富文化内涵的传统节日，需要在传承的基础上进行创新。清明节很多活动内容稍微变换一下形式，就很容易走入现代人的生活。比如“革命缅怀游”、“登山祈福”等旅游线路也是值得推广。

出游贴士

清明踏青谨防皮肤过敏

春季是皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤病的高发季节，过敏原较多，只要一不注意，脸、颈、手臂等部位就会出现

红斑，又红又肿，不少皮肤容易过敏者为此发愁。因此，清明踏青小心提防皮肤过敏，这样游玩才能有好心情。

踏青提防光过敏

据皮肤科医生介绍，春天是外出踏青旅游的旺季，据调查，人群中约有30%的人会对紫外线产生过敏，而春天人体对紫外线敏感性最高。

光过敏是紫外线照射(如日晒)后，暴露部位的皮肤出现红色斑疹、丘疹或大疱性皮疹，会伴有灼热和痒痛感，春天的光过敏问题更要引起重视。因为春天的紫外线看上去并不强烈，许多女

性出门都不用隔离霜、防晒霜，其实春天属于光过敏的高发期。

另外吃了含有光过敏性物质的食物，如菠菜、芥菜、芹菜、莴苣、马兰头等，出门后容易出现皮肤红肿、发痒的情况。因此这些含有光过敏性物质的食物最好选在晚上吃，也不要餐餐都吃。本来就有过敏体质的人，更应避免吃这些食物。

赏花需防花粉过敏

有些人一到春天就特别容易感冒，除了打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼，还伴有眼痒、流泪、鼻痒等症状，其实这不是感冒了，而是花粉过敏。

专家指出，要预防花粉过敏，首先应尽量躲避花粉，加强个人防护措施，防止吸入致敏花粉，利用好天气时将屋内屋外打扫一遍，遇干热或大风的天气，可关闭门窗或加挂窗

帘；如果天气许可，最好每周清洗更换床单、被单，注意身体清洁，将残留在皮肤、头发上的花粉彻底清除，以阻挡或减少花粉入侵屋内。出外赏花的人们，最好避开花粉高峰时段，出门前30分钟先服用抗敏药物，且最好能随身携带口罩备用并穿着长袖衣物，避免直接与过敏原接触，以减少花粉侵入。

皮肤痒喝些普洱茶

初春天气依然寒冷干燥，容易产生痒的感觉。除了要注意补水和少吃辛辣油腻的食物外，喝茶应该算得上是一个可行的方法。

这是因为茶叶里富含微量元素锰，对皮肤有不错的保护作用。可以喝普洱茶

和红茶，它们比绿茶所含的锰要多些。还有坚果和豆制品也可多吃点，它们富含维生素A和维生素E，能很好地促进皮肤的新陈代谢。再搭配上粗粮和水果、蔬菜，皮肤痒的情况就会好一些了。

