

# 冬季旅游 应防冻伤

时下,冬季旅游渐成时尚。但是在旅途中如果不注意天气的变化,特别是寒冷气候对人体的影响,就可能受到某些疾病的侵袭。在游客中,有些是从南方到北方,有些户外活动比较多,还有些是年老体弱者,这些人尤其需要防寒防冻。其实只要多了解一些冬季旅游的注意事项,做到有计划就可以了!以下是一些冬季旅游的注意事项:



- 1、备齐防寒的衣物:**北方冬天气温约在0摄氏度以下,服装以轻便、舒适、运动、保暖为主。应备羽绒服、羊毛衣、羊毛裤、帽子、手套、围脖等,室内室外气温相差很大,应该及时调整,进入室内应把衣帽脱下!
- 2、注意防滑:**冬季北方路多有冰雪,路面多滑,穿皮靴易滑倒,应穿雪地防滑棉鞋,内附棉毛为佳,鞋绑应偏高,具有保护脚腕的功能,棉鞋内应有鞋垫,且棉鞋号码应比正常鞋大一些,给脚在鞋内一定的空间,有助于活血!
- 3、注意护肤:**在户外活动时,如身体某部位感觉寒冷,一定要活动、活活血,冬季天气干燥、寒冷,很容易干裂,护肤品应以油性为佳。天气干燥,客人会常感觉口渴,每天晚上睡前可以在房

- 间里放一些水,早晨起来喝会好一点!
- 4、出门备药:**冬季寒冷,出门旅游要备感冒药和常用药。北方爱吃凉菜,不习惯的会闹肚子,北方干燥,需备些清热冲剂。
- 5、减少皮肤暴露部位:**在雪地里徒步旅行时,手、脸要擦防冻油膏,鞋袜不要太紧,并时常摩擦脸部和五官,以增加皮肤裸露部分的血液循环。
- 6、注意饮食:**冬季旅游者的膳食中,蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄取量都要超过平常,瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量益处多多,可适当多食用。切忌顶着饥饿和疲劳在寒冷的野外长时间滞留。另外应纠正喝酒取暖的错误观念。

- 7、注意视力的保护:**白茫茫的雪地对阳光中的紫外线吸收少而反射强,当强烈的紫外线射入旅行者眼睛后,会发生光化作用,眼睛会出现严重的畏光、流泪、异物感,甚至睁不开、有强烈的烧灼感和剧烈疼痛,医学上称之为雪盲。因此,雪地旅行时要戴墨镜以防雪盲。若已经患上雪盲,可用0.3%地卡因眼药水和抗生素眼膏,或以鲜奶频频滴眼来代替。

## 汤池“千人寻味之旅”完美收官

星报讯(许小媛 记者 王珊珊)上个月,安徽万达环球国旅联合汤池镇举办了首届合肥乡土菜烹饪大赛,并于次日开展了千人寻味之旅,11月16日,一波自驾游队伍来到美丽的汤池镇,感受汤池原汁原味的乡土佳肴,至此,“金秋陇上行 舌尖美食情”汤池千人寻味之旅完美收官。本次活动安排了白云禅寺、金汤湖、相思林、果树老街等景点,游客在这次寻味活动中不仅饱览了汤池的美景,更品尝到了百花菜烧肉、烧土公鸡、排骨烧板栗等当地特色农家土菜。

果树老街是汤池保存最为完好的古村落,粉墙黛瓦散落于群山之中若隐若现,数千年沿袭的淳朴民风民俗都得以保存至今。而金汤湖有着“两岸青山相对出,一湖碧水醉人寰”般的人间美景,游客可以在这里散步、拍照,享受慢时光。如果说你还不知道相思林,那一定知道“孔雀东南飞,五里一徘徊……”发生在庐江小史焦仲卿与刘兰芝之间的爱情故事,相思林生长着同根两枝的相思树,因而除了寻味之外,行程中精心的安排让此行变得更加浪漫起来。

活动过程中,随行记者采访了游客王女士,王女士表示,以前也来过金孔雀泡过温泉,但是从来不知道汤池除温泉外还有湖光山色,美食名茶,通过这次活动更加全面地了解了汤池——这个中国最美乡镇。

**大家谈**  
栏目主持:王珊珊  
倾诉热线:62556647

# 安徽新天地国际旅行社

“合肥十佳旅行社”“安徽省五星级优秀诚信旅行社”诚信品牌 优质服务 国家特许出境组团社 L-AH-CJ00038

微店: xtd4000559007  
官方网站: www.ahxtd.cn  
诚信热线: 6962888/88172  
24小时服务热线: 4000559007



### 省内专线:

黄山2日游(一晚山下)	天天发	288元/人
黄山2日(一晚山上)	天天发	418元/人
黄山西递宏村3日游	天天发	528元/人
西递宏村2日	天天发	448元/人
黄山避暑冷温泉2日(五星标准住宿)	天天发	458元/人
九华山1日游	天天发	350元/人
九华山2日游	天天发	410元/人
天柱山1日游	天天发	108元/人

岳西大别山彩虹瀑布1日游	周六	188元/人
岳西明堂山、天悦温泉2日游	周六	238元/人
舒城万佛湖、金汤池温泉1日游	周六	168元/人
天堂寨、天水洞漂流2日	周六	348元/人
九华天池、杏花村2日	周六	198元/人
新安江山水画廊、徽州古城2日	周六	328元/人

### 乐园专线:



芜湖方特1日游	天天发	278元/人
南京中山陵、夫子庙	周六	128元/人
横店、梦幻2日游	周六	568元/人
常州恐龙园2日游	周六	478元/人

### 华东专线:

杭州西湖、乌镇、宋城2日	周六	368元/人
苏州盘门、寒山寺、周庄2日	周六	348元/人
苏州园林、寒山寺、木渎、乌镇3日	周五	478元/人
杭州西湖、千岛湖、宋城3日	周五	658元/人
溧阳天目湖2日	周六	358元/人
安吉竹博园、中南百草园2日	周六	378元/人

### 火车线路:

三峡大坝、三峡人家3日	天天发	980元/人
上海苏州动车3日	天天发	840元/人
青岛崂山高铁4日	天天发	1800元/人
宁波普陀山单高单卧4日	天天发	1250元/人
云台山少林寺龙门石窟双卧4日	天天发	1200元/人



### 飞机线路:

海南双飞5日	天天发	2580元/人
云南双飞6日	天天发	1080元/人
厦门双飞4日	天天发	1780元/人
桂林双飞4日	天天发	2180元/人
北京飞高5日	天天发	1700元/人
成都九寨黄龙双飞6日	天天发	3080元/人
张家界凤凰古城品质双飞5日	天天发	2180元/人
大连、旅顺、金石滩双飞4日	天天发	2350元/人

### 秋游产品哪家全,新天地特价玩福建

特价:10月30日首发  
厦门福建土楼汽车5日 890元/人



### 安徽新天地自组团计划表:

美国西海岸8天	12月1日	9200元/人
美国东海岸10天	12月27日	15699元/人
美国东海岸+夏威夷12天	12月27日	19200元/人
澳大利亚+泰国10天	11月23/30, 12月7/14/21/28日	8999元/人
澳大利亚+巴厘岛8天	11月23/30, 12月7/14/21/28日	9999元/人
澳洲+汉密尔顿大堡礁10天	11月20/24/27, 12月1/4/8/11/15/18/22/29日	13499元/人

### 港澳专区

动感之都--香港澳门双直飞五日游	11月24/25	¥3080元起
精彩香港--香港迪士尼海洋双直4日游	11月22/29	¥3280元起

### 东南亚专区

金边吴哥经典六日游	11月19/26/ 12月3/10/17/31	¥3890元
金边西哈努克全景六日游	12月5/19	¥4690元
金边吴哥西哈努克文化度假八日游	11月24 12月15	¥5190元
迪拜五天三晚/六天四晚/七天五晚	11月22/25	¥7800元起

### 日韩专区

超值深秋又枫红--日本本州舒心6日	11月19/22/16/29	¥5399元起
醉爱北海道秋色风情-东京富士山北海道温泉名汤幸福6日遊	11月19/26	¥8799元
精彩关西--魅力大阪京都半自由行5日	11月20	¥5199元起
歌诗达大西洋号济州福冈5日游	11月19	¥3999元起

### 海岛专区

普吉OX清新系列5晚6天游	11月23	¥6299元起
巴厘岛4晚6天甜蜜之旅	11月19/22/26/29 12/3.6.10.13.17.20.24.27.31	¥5580元起
塞班岛+天宁岛6天	11/12月每周六,周日	¥6650元起
马尔代夫	11/12月	¥9850元起

### 欧美专区

英国爱尔兰深度2国10天8晚	11月20 12月9/30	¥17000元起
法国深度1国11天9晚	11月27 12月14/28	¥14200元起
西班牙+葡萄牙2国11天8晚	12月8/13/18/30	¥14200元起
希腊深度1国9天6晚	12月2/12/26	¥11400元起
法瑞意德奥精品5国12天10晚	11月24 12月10/28	¥13000元起
清新瑞士深度1国8天6晚	11月25 12月9/23	¥13500元起
意大利深度1国(全程4星)11天9晚	11月20 12月30	¥14300元起
精彩10国13天11晚	11月24/25 12月9/23	¥13800元起
东欧5国(全程四星升级版)11天9晚	11月20/24 12月4/18/27	¥13500元起
德国大城小镇深度1国 全程四星11天9晚	12月11/22	¥15000元起
美国东海岸+大瀑布10天/12天	11月26/29 12月12	¥15500元起
美国西海岸8天圣诞狂欢购物之旅	12月25	¥11000元起
美国东海岸+佛洲14天	12月19	¥23000元起