



免票、半价、送福利……

# 安徽景区爱“哄”她开心 三八出游赶紧看过来

□ 俞宝淳子 孙志勇 实习生 冷俊峰  
记者 董艳芬

阳春三月，风和日丽，出游踏青正当时。如果你想带着心爱的她一起出门旅游，一定要看过来！市场星报、安徽财经网记者从我省各大景区获悉，随着三八节的到来，一大波景区出台门票优惠政策，免票、半价、送福利……“哄”她来旅游。

## 三河古镇：“三八节”女性半价优惠

“舞低杨柳三河月，歌罢桃花水乡风”，三河古镇素有“小南京”、“小上海”和“皖中商品走廊”之美誉的称号。

在“三八”国际妇女节来临之际，

三河古镇景区也推出了系列优惠，3月7~8日，古镇内的刘同兴隆庄、三河大战风云馆、董寅初纪念馆、杨振宁旧居、孙立人故居、鹤庐——刘秉章故居6个景点将对女性实行门票半价优惠。

## 包公园：门票半价还送礼品

为体现包公园对广大女性同胞的关爱，同时向社会更好的宣传包公园，景区在“三八”妇女节当天，也向广大女性同胞推出门票优惠活动。

3月8日全天，所有来景区参观的女性游客可享受包公园联票五折优惠，并赠送精美环保袋一只。

## 大别山彩虹瀑布：散客半价一周

为了迎接即将到来的“三八”国际妇女节，岳西大别山彩虹瀑布景区

全面大“放价”。3月5日~13日，景区不仅要举办“龙抬头，听风铃、看彩虹、行大运”活动，所有散客均享受门票半价（即55元/人）的优惠。

## 天柱山：女游客免票玩3天

3月5日~8日，天柱山将开展“女神惠游天柱”活动，活动期间，所有女性游客均可享受天柱山主峰景区门票优惠。需要提醒的是，参加该活动的游客须办理游客意外伤害保险并交纳景区环保费用20元/人。而生肖属猴的女性游客还可获赠天柱山风光邮资明信片一套（数量有限，送完为止）。

## 大愿文化园：对“她”免票

在中国四大佛教名山之一、世界公认的地藏菩萨道场——九华山风景区山脚下，坐下、落着一个九华山

大愿文化园。这是一个以地藏文化为核心的佛教文化主题公园，这也是一个集现代科技与传统佛教文化为一体的主题公园。在三八妇女节来临之际，九华山大愿文化园推出特惠活动，3月8日，全国女性免费游大佛。

## 芜湖方特：送“三八红旗手”福利

3月5日~3月13日，女性购票仅需165元，即可惠享游玩芜湖方特任一主题公园（芜湖方特欢乐世界、芜湖方特梦幻王国、芜湖方特东方神画）。2015年度市级及以上妇联表彰的“三八红旗手”、“优秀妇女干部”可凭获奖证书和身份证于3月8日免费入园。

此外，六安皖西大裂谷景区在3月8日当天，所有女性游客均可免票游。

## 旅行中的七忌八要

□ 李静

日前高速运转的生活工作频率，使人越来越感到生活的压力过大，所以需要一些假日放松自己，享受大自然，享受阳光、沙滩、大海、蓝天、白云……旅行的开始往往是充满了期待，可旅行的途中可能会发生各种意料之外的大小事故，出行前了解这些事项可是很有必要的。

### 七忌：

- 1.忌走马观花。出来旅行的目的是愉悦身心，增长见识，如果每到一地而不去细心观察鉴赏当地的風土，则失去了旅行的意义。
- 2.忌行李过多。行李带在身边，行动又不方便；放在旅馆，又不安全。所以提倡一包政策：所有行李只须一个大背囊。
- 3.忌惹事生非。旅行的地点始终不是自己“地头”，蛮劲、霸气还是收敛点好。
- 4.忌分散活动。如果是一伙人去旅游，最好不要各有各的节目，至少保持两、三人的人数才分散活动。切忌单独外出。
- 5.忌钱人分离。多个心眼，小心为上的好。
- 6.忌带小孩。小孩子时刻需要大人的关照，使大人不能全身心享

受旅行所带来的乐趣。

7.忌不明地理。每到一地请先买份当地地图，一可作走失时应急之用；二可留为纪念。

### 八要：

- 1.要带个小药包。外出旅游要带一些常用药，因为旅行难免会碰上一些意外情况。
- 2.要注意旅途安全。旅游有时会经过一些危险区域景点，在这些危险区域，要尽量结伴而行，千万不要独自冒险前往。
- 3.讲文明礼貌。任何时候、任何场合，对人都要有礼貌，事事谦逊忍让，自觉遵守公共秩序。
- 4.爱护文物古迹。旅游者每到一地都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木，不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。
- 5.要尊重当地的习俗。许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。在进入少数民族聚居区旅游时，要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。
- 6.要注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，切忌暴饮暴食。
- 7.警惕上当受骗。“萍水相逢”时，切忌轻易深交，勿泄“机密”，以防上当受骗造成自己经济、财物上的损失。

8.周密的旅游计划。即事先要制定时间、路线、膳宿的具体计划和带好导游图（书）、有关地图及车、船时间表及必需的行装（衣衫、卫生用品等）。

### 疲劳解决方法：

- 1.调节心情：可以闭目养神，静静地呆会儿，让自己亢奋的心情平缓下来，还可以与人轻松地聊聊天。切不可被懒惰的心理和五光十色的度假记忆所迷惑，要暗示自己，回到原来的生活，把度假旅游的好处和心情同工作的劳动价值联系起来，找回原有的生活节奏。
- 2.调节饮食：
  - ①喝几杯热茶  
茶中含有咖啡因，它能增强呼吸的频率和深度，促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。
  - ②摄取点高蛋白  
人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪牛肉、鱼、蛋等。
  - ③吃点碱性食物  
多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。

## 《旅行社老年旅游服务规范》 9月起实施

星报讯（实习生 冷俊峰 记者 董艳芬）一直以来，老年人都是旅游市场上的“主力军”之一，而从今年9月份开始，老年人出游将更加规范。市场星报、安徽财经网记者日前从国家旅游局获悉，《旅行社老年旅游服务规范》（以下简称“规范”）正式出台。要求旅行社应为包机、包船、旅游专列以及百人以上的老年团配备随团医生、75岁以上的老年旅游者应请成年直系家属签字等内容。据了解，该规范将于今年9月1日正式实施。

据了解，老年游客主要是指60周岁以上（含60周岁）的老年旅游产品消费者。相对于普通旅游产品，老年旅游产品具有特殊性。因此，在景点选择上，要求旅行社不安排高风险或高强度的旅游项目；饮食方面，应考虑老年旅游者的特殊需要，提前为有饮食禁忌的游客安排特殊饮食；交通方面，乘坐火车应安排座位，过夜或连续乘车超过8小时应安排卧铺，并尽量安排下铺；购物方面，如果老年旅客有需求，应选择明码标价的购物场所；保险方面，组团社应与保险公司就旅游意外险的投保年龄上限进行沟通协商。

规定还要求旅行社应采集老年旅游者的详细信息，包括个人健康状况、个人通讯方式、紧急联络人信息，并请老年旅游者当面签字，75岁以上的老年旅游者应请成年直系家属签字，且宜由成年家属陪同。

