

# 秋季出游



## 四注意

秋季出游，除了慎重选择旅行社、签订合同、购买保险外，还应注意些什么呢？

### 注意安全

秋季是登山、赏红叶的好时节，在欣赏美景时一定要注意安全。在自然风景区旅游时，尽量不要独自去人迹罕至或尚未开发的区域，以防迷路，酿成事故。需爬山越岭时，不要穿皮鞋、高跟鞋，以免扭伤或跌

伤。不要为了欣赏一些“不可及”的风光而攀登山石、树木、房屋或涉水。不要随便进入深草丛，以防被野鼠、毒蛇或其他动物咬伤。不要食用种类不明的野果、菌类，以防中毒。另外，在野营时，旅游者要尽可能住

在帐篷里，不要打地铺或至少让铺面高于地面1米，不要靠墙。为防止鼠类污染食品和餐具，对于剩饭剩菜，必须加热或蒸煮后食用。一旦有皮肤外伤，应及时涂抹碘酒等进行消毒处理。

### 注意量力而行

秋季旅游尤其是登山时，要量力而行，有张有弛，在轻松的心态下登山。必要时可准备一根手杖，走山

路时它会助您一臂之力。爬山体力消耗很大，使人更容易感到饥饿、体乏，因此要带上含

有足够热量的零食，如巧克力、去皮的花生等，可以快速帮助补充体力。

### 注意“气象过敏”

秋季远程旅游一定要注意在不同的气象条件下，可能会出现“气象过敏”的现象。其症状主要表现为头痛、恶心、失眠、心情烦躁等，个别人可能出现腹泻、发热、关节疼痛等。预防的方法，一是外出前要注意收听天气预报，根据天气变化

合理增减衣物，以防气候突变诱发疾病；二是老年人和体质较弱的人不要到和自己居住地气候差别较大的地方旅游，患有心血管疾病的人不要去高原，风湿病患者不要到森林景区，以防加重病情；三是旅游出发前要准备一些常用药品，以备急需。

### 注意准备医疗用品

出游前，选择几只细长圆柱体小药瓶，瓶内装些常用药。药品应装在密封不透气的瓶

里，余下的空间用棉绒塞满，以免晃动时发出声响。

(小易)



## 莫让探险游成冒险游

近年来，利用假期进行探险旅游的人日益增多，“驴友”遇险事件屡屡发生：2009年，重庆自助游团队35人在穿越重庆潭凼峡时突遇山洪，17人遇难；2010年，上海“驴友”探险黄山被困，为救援，一名24岁的民警牺牲；2011年，14人组成的登山队进入四川四姑娘山景区后与外界失去联系，经过13天搜救后方才脱险……

为保障广大探险游客的安全，国家旅游局旅游质量监督所近期特提出如下警示：

**警示一：**建议探险旅游爱好者选择正规的有经验的探险旅游机构，如专业旅行社、探险协

会、登山协会等。如果是自发组织的探险，最好配备专门的探险游教练，以便发生意外的时候能够得到专业、及时的处理。

**警示二：**要根据探险地环境、项目难易程度和自身健康状况选择探险旅游活动和线路。探险旅游种类繁多，如沙漠探险、丛林穿越、登山越野、潜水等，游客需理性选择，非专业人士不要参与难度大、要求高的探险活动。

**警示三：**增强探险旅游的安全意识，做好身体、心理、知识、装备的全方位准备。出行前要关注目的地的气象信息，了解有关救生常识，加强体能锻炼，装备充足。

**警示四：**行前要制订突发事件应对方案。设计线路尽量靠近公路，保证救援人员能够及时到达。尽量选择村庄和登山大本营等作为宿营地，尽量不安排露营。有任何身体不适应立即休息，不要继续前进。

**警示五：**探险旅游也有“雷池”和“禁区”。广大游客要自律，不能去的地方不去。探险的同时保护自然和人文生态环境，不要随意丢弃垃圾，尊重当地民俗风情和宗教信仰。

**警示六：**出游前，应咨询专业人士购买针对探险项目的保险，保障自己的人身和财产安全。

(小焦)

## 淇县召开 旅游发展战略与 突破专题报告会

晨报讯(记者 赵玮)8月21日上午，“淇县旅游发展战略与突破”专题报告会在淇县县委、县政府综合楼一楼会议室召开，市属有关领导、淇县文化旅游发展工作推进组成员单位主要负责同志和县旅游部门有关人员参加了会议。

据悉，会议专门邀请北京大学、清华大学EMBA旅游地产课程教授何红光就淇县旅游的现状与发展作专题报告。结合我国旅游发展的宏观背景和趋势，何红光以“淇县旅游发展战略与突破”为题，进行了长达两个多小时的专题报告。报告认真分析了制约淇县旅游发展的因素，客观地指出了淇县旅游在战略与定位、规划与保护、产业链打造等方面存在的问题，准确地指明了突破瓶颈、破解难题的方式、方法和渠道，并提出了“休闲朝歌、鬼谷故里”等宣传理念。何红光从宏观着眼、微观入手，为淇县旅游发展实现突破进一步理清了思路，指明了方向。

何红光现任中国生产力学会策划专家委员会副主任、中华分时度假机构总裁、高级经济师，同时担任北京大学、清华大学EMBA旅游地产课程教授。多年来，何红光在中国旅游饭店业的创新经营模式、中国旅游房地产业模式创新与旅游资产证券化趋势等方面都提出了前瞻性的观点与理念，引发了国内外业界的高度关注。

(线索提供：王宇 张小燕)

### ·景区推荐·

#### 王莽岭

王莽岭景区位于山西陵川县城东50公里处，由高低错落的50多个山峰组成，是太行山风光的典型代表。最高海拔1665米。驻足山顶，太行雄姿尽收眼底，景区内植被茂密，覆盖率达96%，素有“清凉仙境”之美誉，一年四季皆为旅游胜地。景区包括华北最大的生态旅游目的地王莽岭、世界围棋起源地棋子山、世界奇观挂壁公路和世外桃源锡崖沟等。

## 市九运会开幕式临近 团购服饰领军品牌建依客户增多

“建依服装主要是以简约、优雅为出发点进行设计的，通过针织面料相结合，打造出团队干练、清爽的运动休闲形象。相信您单位的干部职工，穿上建依的服装参加市九运会，一定能够展示出良好的团队形象。”8月21日上午，记者在位于新区新世纪广场步行街西区的建依专卖店见到北京建依团队服饰销售服务商王春霞时，她正在与前来订购市九运会团队服装的客户讲解有关建依服装的品牌优势和设计理念。

两位正在选购建依服装的顾客表示：“一直

以来，我们都比较喜欢建依品牌的运动服装，以前我们都是去郑州选购这个牌子的服装，如今我们鹤壁也有了专卖店，我们再也不用跑那么远了。”“随着市九运会开幕式的临近，前来选购建依服装的团队客户越来越多，不少客户都表示出了对建依服装的认可和青睐。”王春霞说，“作为中国体育团购服饰的领军品牌，一直以来建依坚持从中国传统文化中汲取设计灵感，力求将中华之美与运动时尚完美地结合在一起。建依今年的春夏新品在产品、文化内涵、服装功能等多个方面都有了进一步的提升，功能性的面料、活力清

新的色彩以及人性化的设计，极大地满足了广大客户的穿着需求，同时受到了客户的好评”。

(郭红艳)

北京建依团队服饰销售服务商  
**预祝市九运会举办成功**  
主要经营：  
运动、休闲、户外专业团队服饰和鞋类  
地址：鹤壁高新区新街11号(中街与中街交口)

## 鹤壁假日旅行社

许可证号：L-HEN06020  
伏牛山世界地质公园 国家5A级旅游景区  
国家地质自然保护区 河南省十佳旅游景区

## 老君山

老君山+追梦谷+《大道和谐演出》二日游198元/人  
(每周二、六发)  
(含住、门票、交通、篝火晚会)

福田二区北门营业部：2961938 1383922230  
新区国税局营业部：3367035 3333650 13569648975  
老区总社电话：2686540、2681661、1363822230

## 鹤壁假日旅行社

许可证号：L-HEN06020

汽车团线路均自己发车，不拼团、不卖客，保证质量 独家代售马拉湾门票

蓬莱、烟台、威海、鳄鱼园二日游380元/人(周二、五发)  
秦皇岛、北戴河二日游398元/人(周二、五发)  
北京故宫、长城、颐和园二日游380元/人(周二、五发)  
华东五市+水乡+中山陵休六日游398元/人(周五发)  
青岛、日照二日游200元/人(周二、五发)仅限新区、老区  
桂林、漓江、冠岩四星纯玩五日1180元/人  
昆明、大理、丽江双飞七日1680元/人  
昆明二日游168元/人(周二、五发)限新区、老区(8月6日-8月31日) 石门峡、龙潭沟二日游388元/人(周六发)

福田二区北门营业部：2961938 1383922230 新区国税局营业部：3367035、3333650、13569648975  
新区地址：华山路国税局金爵酒店南第四个门面房 老区总社电话：2686540、2691661、1383922230  
老区地址：长风中路海韵购物广场北20米路西(原粮食局院内二楼)

## 鹤壁大地旅行社

(许可证号：L-HEN06005)

★河南高规格旅行社 ★河南高规格旅行社  
青岛、日照品质二日游288元/人  
北京全景二日游380元/人(每周二、五发团)  
苏州、杭州、上海+水乡品质二日游488元/人(每周二、五发团)  
蓬莱、烟台、威海二日游398元/人(每周二、五发团)  
昆明、大理、丽江双飞七日1780元/元起  
枣庄、台儿庄、微山湖二日游 480元/人  
桂林全景纯玩双卧五日 1280元/人  
张家界、天子山、凤凰古城双卧五日1350元/人  
九寨沟、黄龙、大草原、地震遗址双卧七日1880元/人

本社另推出多条特色线路，欢迎来电咨询！  
(诚聘优秀导游数名)

旅游热线：2178178、2176178、15038001113、15036250601  
地址：新区九州路东段市委五号院对面  
http://www.hbdad.com

## 龙游天下旅行社

许可证号：L-HEN-GN08012

八里沟一日游 158元/人 万仙山一日游 158元/人  
云台山两日游 428元/人 北京两日游 398元/人  
青岛日照两日游 260元/人 黄山双卧五日 820元/人  
董寨沟鸡冠洞两日游 398元/人 郑州马拉湾一日游 198元/人  
南北戴河、乐岛海洋公园两日游 528元/人  
蓬莱、烟台、威海两日游 388元/人  
郑州方特欢乐世界周六一日游 298元/人  
九寨沟、黄龙、沙溪、若尔盖大草原、郎木寺 七日1880元/人  
九月六号新疆专列哈密、乌鲁木齐、天池、吐鲁番、喀纳斯、独库  
双卧十二日安上上车 上铺2880元/人 中铺3380元/人 下铺3780元/人

本社代售八里沟、世纪欢乐园、万仙山、神农山门票  
本社长期招聘导游

地址：新区九州路中段瑞奇大厦405室  
电话：3285111 3285222 13613928908  
凌县：5520166 13839211682