

出游贴士

浪漫出行 安全回家

■ 本报记者 张惠宁

“十一”黄金周将至,好多朋友都已确定好了户外行程,徒步,骑行,自驾,准备来一场浪漫的旅行,可是,还有一样最重要的东西,你得随身携带,那就是安全意识。户外运动有风险,但又常常容易被忽视。为此,本报记者特地采访了海南户外圈的一些资深驴友、省自行车协会以及相关人士,介绍户外出行的最主要的安全防范Tip。

徒步:防蛇防蚂蝗

在海南,参加户外徒步的人越来越多,一般都是在头驴的带领下,包车前往,去的地方几乎都是非景区,有的海边跋涉,有的山中穿越,有的行走田野山村。据记者了解,海南目前还没有规范经营的户外俱乐部,多是头驴发帖,驴友响应,然后包车出行,费用AA,风险自担。“海南户外徒步最大的风险是车辆安全,其次是防蛇。”户外资深驴友老骚说,车辆安全一是包的车是否“健康”,是否能保障行驶安全,是否有营运资格。二是海南山路弯弯,司机是否具有行驶山路经验。

对于防蛇的问题,驴友万泉说,出行碰到蛇的机会并不多,但不得不防,所谓“打草惊蛇”,外出徒步准备一个手杖或者手持一根棍子都是很有必要的。另外,夜晚宿营地,最好不要选择在草丛中,还可以在帐篷外撒一圈硫磺防蛇。“户外行走,不能逞能,女性驴友也不能有依赖感。”女驴友清凉溪说,你对自己的身体要有足够了解,你能否独自完成这趟驴行,心里要有数,在户外一旦你走不动,别人能帮你分担些东西,但很难背着你不走,因为别人也都是负重。“另外,根据身体情况准备相应的药品。”

与别处的山不同,海南的深山可能会有山蚂蝗。驴友清凉溪介绍了她的防蚂蝗妙招:穿上护膝,将裤角塞进护膝里,护膝很紧能保证你在行走时不会打时裤角也不会划出。用护腕将长袖衣口(户外最好穿速干长袖)套紧,再用护腿带,带上帽子,这样蚂蝗就很难上身了,而这些装备也能保护你的身体。

骑行:盲目出发只能失败

连日来,天涯户外论坛上有一三四网友发帖召集人马组织环岛骑行。

省自行车运动协会会长赵建生建议,当你准备长途骑行时,事先至少要准备热身二十天,没经热身骑行适应,放假推车上路,“你肯定不行,一两天下来,双腿、屁股和手肯定都会痛得受不了。自行车的坐垫就那么小,你没有一个适应过程是不行的。最起码你得适应不磨屁股。”赵建生提醒,别的锻炼方式不能代替骑车的适应过程。

赵建生说,出发时,要检查头盔、骑行服、手套、手电、补胎的工具等等是否都准备好,桔子、香蕉、高能量的巧克力等食物是否备齐。

骑行风险,主要发生在下坡,特别是海南中部下坡路段多。赵建生说,出事摔伤的骑行车友多是下坡时速度太快,不刹车,一味追求快速的刺激,结果拐弯时摔下。“公路车下坡时速可以达到100公里。”赵建生说,负责骑行的领队,应该在准备下坡时召集队员规定以时速多少下坡,不能傻冲。

赵建生说,骑行跟大雁飞行一样,团队一个跟随着一个骑行,能比较省力。骑行在第一位的人耗力气最大,因此要轮流领骑。另外,要找合适的旅店,保证晚上休息充分,此外,不要上高速公路骑行,遵守交通规则,也是骑行需要注意的安全问题。“不主张独行侠,一个人骑行在路上,风险还是较大。”他说。

自驾车:车辆最好编号

自驾游出行,都要注意哪些问题呢?记者采访了海口东风雪铁龙4S店售后总监黄和。

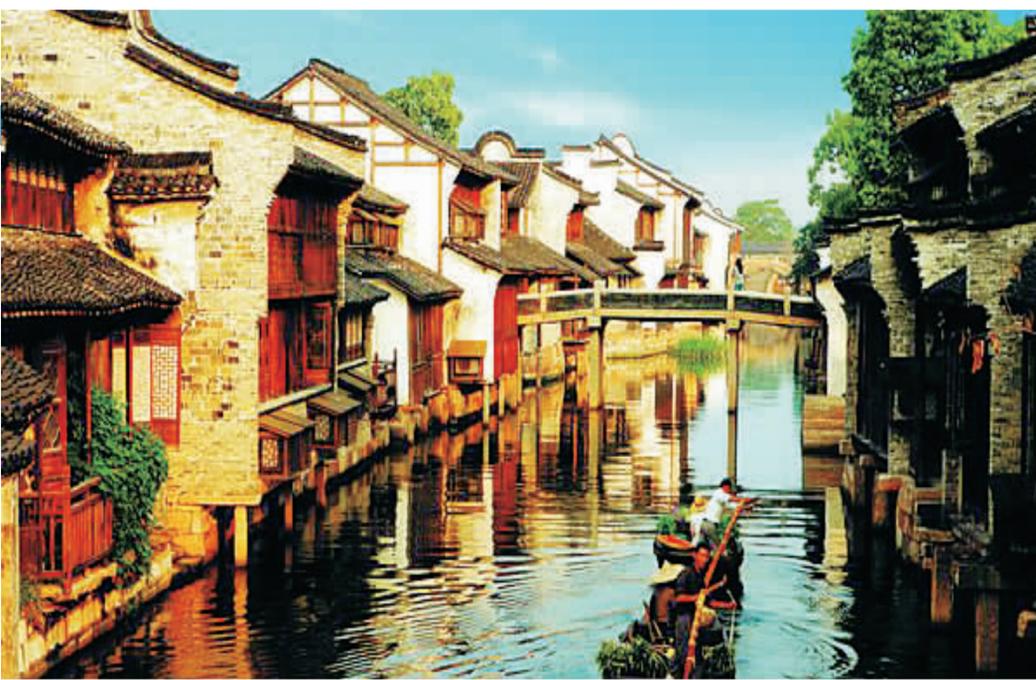
“自驾前,车辆除了例行检查以外,需要特别注意轮胎问题。”黄和提醒,要注意检查轮胎有没有裂纹,起包或一些明显受伤的地方,有担心的就提前更换轮胎。

外出探险游,路况不明,车上除备一些常用的汽车零配件随车工具,如灯泡、火花塞、高压线、防水胶布、千斤顶、加强型轮胎扳手等,还需要带一些自救工具,如绳索、工兵铲、水桶、手电筒等。

长途开车,最怕路上抛锚。“不可到非正规加油站加油,以免油品不好,导致车辆抛锚。”

自驾游,最好是多辆车一起出行。“当车辆时速为60公里,在自驾车数量达到十辆以上时,因各车辆的操作不可能达到前后时间同步,尾车至少要跑80公里时速才能跟得上。这是一个经验。”为此,黄和建议自驾游,车辆最好编号,编号还要醒目易被前后车驾驶员看见,这也是保持车阵稳定的关键因素。车行前后位置按照编号固定队形,打头的车速要减慢,避免追尾车拼命追,保持距离,避免随意穿插。“防止车辆掉队。”遇变化路况时,头车提前打开警示灯进行示意。

自驾游驾车容易被路上美景吸引,开车会不够专注,要注意防止追尾。黄和还提醒车友,要对行驶路线先了解,路上就餐点和住宿点要安排好,避免前不着村后不着店情况。



乌镇水乡

抓住9月尾巴 备战国庆出游

京城胡同 古镇风韵 繁华都市 各有看头

南京、无锡、苏州、杭州、上海的风光,秋季的江南风光将毫无保留地呈现在你眼前。

秋天,一天中最美的时间是清晨与傍晚。清晨,河面上会漫起薄薄的雾气,仿佛梦境。傍晚,夕阳西照,游人散尽,一个生活着的乌镇出现在眼前。

乌镇的古镇之美一眼就可以望见的,站在蓬源双桥上,从眺望开始,旅途一点点进行:东市河南岸垂柳依依,北岸水阁逶迤。当年电视剧《似水年华》的大部分取景便是在东栅,古朴的民居沿河岸铺展,一片古色古香的青瓦白墙,热闹的商铺和客栈临街而设,很是热闹繁华。这里的古迹景点从皮影戏馆到三白酒作坊,从文昌阁到修真观,还有著名的茅盾故居和立志书院,每个景点都承载着乌镇丰富而悠久的历史。

探访乌镇古镇之美后,不妨到狮子林感受湖山奇石。狮子林为苏州四大名园之一,至今已有650多年的历史。因园内“林有竹万,竹下多怪石,状如狻

猊(狮子)者”,又因天如禅师维则得法于浙江天目山狮子岩普应国师中峰,为纪念佛徒衣钵、师承关系,取佛经中狮子座之意,故名“狮子林”。狮子林既有苏州古典园林亭、台、楼、阁、厅、堂、轩、廊之人文景观,更以湖山奇石,洞壑深遂而盛名于世,素有“假山王国”之美誉。

...深圳...

狂欢欢乐谷 行走中英街

她华丽转身,从一个不为人知的小渔村发展成为一个现代化的国际化大都市。在这个璀璨的城市中,开展一场花样之旅吧,看她的经济发达,闻她的书香飘逸,游她的景点多样。

欢乐谷位于深圳南山区,新一代大型主题乐园,首批国家5A级旅游景区,是一座融参与性、观赏性、娱乐性、趣味性于一体的中国现代主题乐园。全国共分9大主题区,加上独具特

色的玛雅水公园,共100多个游乐项目。从国外引入众多全国乃至亚洲独有的项目:世界最高落差的“激流勇进”、中国第一座悬挂式过山车“雪山飞龙”、中国第一座巷道式“矿车”等。

每当夜幕降临,欢乐剧场里神奇而高雅的大型魔术舞剧《欢乐MD》将带给游客无尽的惊奇和超凡的享受;灯红酒绿的欢乐大街,让你充分领略中西文化。加入奇妙的欢乐之旅,皮皮王——欢乐使者,将为您带来无穷欢乐。

结束了欢乐谷的疯狂,可以去中英街逛逛。中英街位于深圳市盐田区沙头角镇,原名“鹭鸶径”。1898年刻立的“光绪帝24年中英地界”界碑立于街中心,将沙头角一分为二,东侧为华界沙头角,西侧为英(港)界沙头角,故名“中英街”。至今仍为“一国两制”分界线的标志。中英街长不足0.5公里,宽不够7米,街心以“界碑石”为界,街边商店林立,有来自五大洲的产品,品种十分齐全。



深圳欢乐谷

国庆何处享口福

带上“食”尚攻略出发



担担面

■ 见习记者 侯赛

国庆长假七天,既要饱了眼福也要满足口福,吃货们赶紧制定“食”尚攻略,十一来一段“舌尖上的旅行”吧!

美食站:西安

来到西安旅游,吃一桌带有浓郁穆斯林文化的牛羊肉宴席,来一碗西北汉子久不能忘的羊肉泡馍,尝一口让人回味无穷的腊汁肉夹馍,吃一盘辣中带香的劲道凉皮,随便哪一味,都可深深地烙下对古城西安的美味印象。

■ 吃货推荐: 油泼辣子 biang biang 面,饺子宴,牛羊肉泡馍,黄桂柿子饼,冰峰汽水,酸菜炒米,水盆羊肉,小炒泡馍,涮牛肚,葫芦头泡馍,胡辣汤,灌汤包子,锅盔,肉夹馍等。

■ 吃货踩点: 东大街沿线,这里荟萃了众多

泰地饮食老字号,有东门外的老孙家饭庄西部民族饮食苑,东大街上的西安饭庄、老孙家饭庄老店等。

南大街精品购物、美食娱乐一条街;主要有永宁宫大酒店、王子海鲜火锅等高档餐厅,以及多家快餐店、咖啡吧、茶餐厅。

北院门、北广济街、大皮院、桥梓口、大麦市等回坊地带;经营各种清真坊上小吃,如泡馍、灌汤包子、烤羊肉、酱卤制品等,在夜色之下,逛回民街区,品坊上美味,别有一番情趣。

美食站:厦门

有人说,到厦门只是为了吃,以厦门菜为代表之一的闽菜位列中国八大菜系,兼带台湾、潮汕风味,厦门菜肴出清、鲜、淡、脆,略带微辣的独特风味,尤以生猛海鲜、仿古药膳、普陀素食、风味小吃著称。

在厦门能吃到许多奇特的闽南菜,如蚵仔煎、沙茶面、土笋冻、米线糊、烧大肉粽、花生汤、炸五香等。此外,厦门盛产各种热带、亚热带的美味水果,所以这里诞生了各种诱人的雪花冰、绵绵冰、水果冰,随处都能吃上一碗放着大块儿新鲜水果、淋着美味酱汁的冰品。

吃货踩点:

鼓浪屿美食:鼓浪屿龙头路作为岛上最重要的一条购物美食街,小店遍布,这里美食众多,其中小吃尤为出众,最为有名的是叶氏麻糍、龙头鱼丸汤、黄胜记黄金香肉松、汪记馅饼、海蛎煎、面线糊等;各种清爽又可口的果汁、奶茶店遍布鼓浪屿。

中山路美食:中山路一带(包括中山路步行街、局口街、大同路、思明南路、思明北路、思明东路、思明西路等)除了是厦门购物必到之处外,也集合了厦门众多地道的名小吃,来到这里一定要停下来尝一尝。

美食站:成都

去成都旅游,一定不能错过成都的美食小吃!成都美食季节性不强,想吃什么就有什么,逛一天街下来就知道什么叫价廉物美,什么叫眼大肚皮小。

吃货推荐: 龙抄手、钟水

饺、韩包子、叶儿耙、泡粬、蛋烘糕、串串香、担担面、酸辣豆花、肥肠粉、冰粉、川北凉粉、洛带伤心凉粉、麻辣小面、鸡丝凉面、夫妻肺片、棒棒鸡。

吃货踩点:

大众美食:沙西线。成都会展经济的兴起和交大居住区的发展促使这一带变成美食聚集地。从会展中心出二环路就到了交大路,交大东门、北门餐馆一家接着一家,口味都非常不错。

经典美食:羊西线。羊西线美食一条街早已闻名全国,承载了成都餐饮的大部分辉煌,品牌餐饮云集,高中低档纷呈,中餐为主兼有火锅。

火锅美食:府南新区。紧邻羊西线的府南新区两年内崛起起了崭新的特色

火锅一条街,有近20家大大小小的火锅在此营业。



肉夹馍

国庆长假各有各玩法

扎堆热闹到处看 OR 休闲放松躲清静

■ 见习记者 马珂

对于国庆怎么玩,不同的旅游达人有着自己的偏好。图省心省事的仍然会选择报团前往国内知名景点,即便人山人海也无怨无悔,想图清静的,则更多地选择避开知名景点,不走寻常路,以放松休闲为主。

观光派: 短时间领略更多不同风光

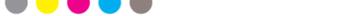
海口市民秦先生是旅游爱好者,“游遍全国”是他的心愿。然而秦先生平日忙于工作,好不容易的假期他想尽可能多地观光到更多不同景点。“平日里做的就是脑力工作,好不容易放假了,也不想再动脑筋计划自助游,要玩嘛就彻底地把自己交给旅行社,多走些地方。”

周女士刚给父母报了云南游的团。“假期虽然很多景区人山人海,但总不能坐在家看虚度吧,我有事情不能带老人出去逛,所以直接报了个团,安全又方便。”周女士说。

休闲派: 只想找个地方放松心情

“本来是计划国庆不出游的,因为太挤但是又不想眼睁睁看着七天假期在网上、电视、吃饭中流失。想找个安静的小地方,不要高楼大厦,不要著名景点,不要和人挤堆,安安静静地过几天,换好心情。希望大家可以给点建议和推荐。也和有同样想法的驴友交流交流。”离放假还有半个月,海口白领李玲便开始在网上发布征集令。而这个征集令更是说出来很多办公一族的心声。

驴友谷春林走遍了海南省内人迹罕至的美景,这个假期他打算背上行李去省外找找那些不出名的山川河海。“避开人群,找个清静的地方,住上几天,好好放松心情,这才叫度假。”谷春林说道。



Advertisement for a travel agency with text: 十年专注品质游,只为更专业! 邮轮总代理·私人定制专家·自驾俱乐部 各款产品火热售卖中...