



不知不觉间，已走入了严冬。我们梦想那大雪纷飞、冰雕玉砌的世界，但眼下可恶的暖冬天气，扼杀了我们在雪中尽情玩耍的梦想。多想走出户外，摆脱烦恼，好好地去看一场雪！

今冬，让我们远离都市的喧嚣，抛开俗事的烦杂，在湛蓝的天空下，在洁白的雪地上飞舞、穿行，感受冰雪的乐趣，释放冬日的激情，让这个冬天充满乐趣。

· 旅游
资讯 ·

“滑雪+温泉” 今冬新时尚

爱好旅游的人可能发现，与往年相比，今冬的旅游线路不再乏善可陈。近日，记者从几家旅行社了解到，今冬新推的“滑雪”、“温泉”等线路，颇受市民青睐，而提前预订的春节游，也令今冬旅游市场“如沐春风”。

记者在市区一家旅行社看到，有不少市民前来咨询“滑雪”、“温泉”等新线路。一位正在咨询的王

先生告诉记者，在本地没有滑雪、泡温泉的场所，所以特别感兴趣，现在开发出了这样的线路，想好好去玩玩。

“以往都是春节前几天市民才开始订春节游，可那时候线路太热总订不上，今年干脆赶早预订。”李女士感慨地说。此外，她还表示，她的不少同事都开始预订春节游了，目标多锁定在“滑雪”、“温泉”线路

上。

泡温泉与滑雪搭对儿，成为今冬旅游的新热点。业内人士分析说，滑雪、温泉之所以成为新宠，是因为满足了市民求新求变的心理。与去年同期相比，“滑雪”、“温泉”线路的预订时间更早，游客数量也有所增加。目前，已经预订的市民不在少数。

(闻章)

· 景区推介 ·

老界岭滑雪场 点燃冬日激情

□ 晚报记者 杨运栋

不知不觉，已进入了严冬。我们梦想那大雪纷飞、冰雕玉砌的世界，但眼下可恶的暖冬天气，扼杀了我们在雪中尽情玩耍的梦想。多想走出户外，摆脱烦恼，好好地去看一场雪！

机会来了！西峡老界岭滑雪场率先点燃冬日激情，邀请我市“亲雪一族”，共同体验时尚滑雪，远离都市的喧嚣，在湛蓝的天空下，在洁白的雪地上飞舞、穿行，感受冰雪的乐趣，释放冬日的激情。

南阳老界岭滑雪场在南阳市西峡县境内，位于著名景区老君洞、野人谷、恐龙遗迹园、中原第一漂之腹地。滑雪场雪道向阳，光线充足，造雪雪质极好，是中国最温暖的滑雪场。2008年老界岭滑雪场投入巨资修建了一座可容纳120人的高档星

级宾馆，在初级滑雪道新建魔毯（传送带）一条。温暖的气候条件、完善的服务设施、高品质的服务保证、大众化的消费水平，将老界岭滑雪场装扮成为“中原第一精品滑雪场”。

老界岭滑雪场总造雪面积达10万平方米，拥有2500套世界名牌滑雪器具，12台进口世界名牌移动造雪机，4条标准滑雪道，分为初级道、中级道、高级道、雪上飞碟道。可容纳2500人同时滑雪，5000人同时进行雪上娱乐项目。老界岭滑雪场还从欧洲进口了雪上飞碟、雪上滑车等设施，有10多个雪地游乐项目。目前，老界岭滑雪场12台大型进口造雪机正在日夜兼程地进行人工降雪，近日便可开滑。

不辞冰雪为卿热。来吧，老界岭滑雪场为所有喜欢时尚、刺激、挑战的朋友们开放啦！

点燃冬日的激情

——让我们带您尽情体验滑雪的刺激还有超凡的温泉沐浴

老界岭

昭平湖

滑雪+森林温泉

二日游 398元/人

12月20日首发 倾情奉献半价体验团（限前30名）199元/人 30名以后优惠30元/人

周口市中国青年旅行社 8260339	七一路市委大门西侧10米
周口市水利旅行社 8687111	七一路水务局院内
周口市通运旅行社 8237399	七一路粤海美食广场东侧
周口市远方旅行社 8273588	七一路锦源宾馆二楼

· 旅游贴士 ·

健康滑雪 温馨提醒

远离运动损伤

和其他体育运动一样，滑雪时如果不加以注意，不正确的滑雪姿势也会造成运动伤害。在滑雪时，如果擅自进行一些危险动作或者动作不符合规范，就有可能引起膝关节和踝关节受损。例如滑雪时，膝盖的姿势长期不正确，会引起半月板的损伤，严重的还会造成半月板的撕裂。所以，在滑雪场内，特别是初学者，应该听从教练的指导，采用正确的姿势滑雪。

滑雪镜护眼必备

由于雪地上阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，所以佩戴滑雪镜非常重要，这样可以减少日照及冷空气对眼部

的伤害。戴眼镜的滑雪者应选择能将近视镜全部罩住、镜框厚一点的滑雪镜。另外，应该选择质地好的、防雾的滑雪镜，这样才可以保持视野清晰，且在跌倒时不会对脸部造成伤害。

滑雪照样应防晒

滑雪时，雪地反射出的强烈紫外线，甚至可能对皮肤造成灼伤，加上滑雪时的冷风对皮肤的刺激很大，皮肤保护也是不能忽视的重要环节。滑雪前，应涂抹抗紫外线效果较好的防水性防晒霜和防晒唇膏。防晒霜只能在短时间内有效，每隔一段时间（一般为两个小时）就应在暴露的皮肤上涂一次。

(晓晴)