

品原味端午 逍遥湘鄂游

包粽子、诵《离骚》、赛龙舟、观江潮……端午节小长假即将到来，到哪里去玩，才能既饱览胜景，又过出浓浓的传统味儿？看笔者为你推荐几个胜地，一起来寻觅传统的痕迹吧。

汨罗：寻古于江渚，挑战龙舟赛

【风景看点】

到汨罗，自然要看看汨罗江，相传，这里是屈原的投江之处。它离岳阳70多公里，发源于江西幕阜山，全长253公里，最后流入洞庭湖。汨罗江两岸粉墙村舍，桃红柳绿，民风淳朴，水草肥美，具有典型的江南水乡风貌，还有重建于清乾隆年间的屈子祠等古迹，等你来轻叩小门，访古探幽。

【出游贴士】

5月26日到28日，汨罗将举行国际龙舟邀请赛和“疯狂龙舟”创意挑战赛。您可亲身参与“疯狂龙舟”创意挑战赛，喝一口雄黄酒，挑一个趣味船桨，穿越“迷雾香包阵”，飞渡“飞粽龙门关”，拿一个“空中粽子”，投入“鱼嘴”，方可脱险。是不是

像极了“快乐向前冲”？

此外，这里还有200余家风味小吃会聚，如泰国昆虫宴、马来西亚烤肉、台湾街头小点心等等，让您在饱眼福的同时，还能大快朵颐。还等什么，赶快来玩吧！

张家界：赏景观美食，土家节味浓

【风景看点】

张家界是大自然丹青妙手的杰作，是各种野生动植物的天堂。景区内群峰竞秀、险峡深涧、飞瀑流泉、崖树斜逸、灵草遍被、鸟鸣猿啼，可谓“五步一个景，十步一重天”，被中外游人誉为“扩大的盆景，缩小的仙境”。

张家界奇山异水、风景美丽，端午节的一些风俗与湖北省秭归一样，有二端午（五月十五）、三端午（五月二十五），都有吃粽子的习俗，

不仅自己吃，还向周边的小溪、江河投粽子，以纪念屈原。

在张家界澧县，盛行插艾蒿、菖蒲草以避邪气的习惯。除了吃粽子、艾蒿或盐茶煮的鸡蛋外，还吃甜酒、粑粑、包子、麻花、挂面等。

【出游贴士】

建议徒步登黄石寨，再乘索道下山，或者先乘索道上山，再从前山下山，可看到最美的风景。

秭归：回望众乡亲，屈原故里情

【风景看点】

湖北省秭归是屈原故里，坐落在长江北岸的卧牛山麓，下游十几里处即西陵峡西口。因古代秭归城垣系由巨石砌成，城周形似葫芦，故有石头城、葫芦城之称。

在秭归，农历四月底就可以感受到端午节的脚步声。男人们忙着

检修龙舟，重新抹上桐油后浸泡到水里。女人们则开始泡糯米，摘蓼叶、苦艾、菖蒲。走在峡江小镇幽静的街道上，找个粽子铺买上几个粽子，慢慢剥开，清香扑鼻而来。

秭归是一座历史悠久的古城，至今还有古城遗迹可寻。在秭归新城，有一座修葺一新的古牌坊，上书“屈原故里”4个大字，系郭沫若手书。端午节里，屈原乡人纪念屈原最重要的民俗方式即赛龙舟、办诗会、公祭屈原3件大事。

【特色活动】

龙舟竞渡是秭归端午的重头戏。端午节时的峡江屈原沅，锣鼓喧天，鞭炮齐鸣，江上龙舟飞渡，岸上人山人海。秭归划龙舟除场面壮观、竞争激烈外，特别之处，是在竞渡前还要举行游江招魂。（李文静）

端午节木札岭祈福 欢乐游景区内寻宝

5月的端午节，气候宜人，自然少不了外出旅游。在这个风轻云淡的日子里，国家AAAA级景区洛阳木札岭邀您携妻带子，畅游木札岭的山山水水……

届时，木札岭景区将举行山中寻宝、亲子游戏、篝火晚会、送粽子、送香包、送超级大奖等活动，为你打造一个浓浓情味的端午节。端午期间（5月28日~6月1日），景区对家庭亲子游实行16岁以下学生免收门票的优惠，同时还将举行山中寻宝、“有轨电车”比赛、篝火晚会及亲子互动节目，参与家庭均有礼品赠送，幸运者还将得到最高888元的大礼，快来吧！在这里你将度过一个最有趣的端午节。（连合）

宝天曼峡谷漂流 1.4米以下儿童优惠了

端午节：带孩子一起去漂流

为迎接端午节和“六一”儿童节的到来，宝天曼峡谷漂流景区先后开展了丰富多彩的活动，5月28日至6月1日期间，1.4米以下儿童漂流均可优惠。并且端午假期期间，景区还准备了粽子、鸡蛋、大蒜，入住景区天源宾馆的游客均可免费品尝，另外还有精美礼物相送。

宝天曼峡谷漂流位于世界人与自然生物圈和世界地质公园内，是国家4A级景区，其河道两侧自然植被覆盖率达99.4%以上；整体落差239米，超过黄河郑州至入海口的整体落差，是目前中原地区落差最大的漂流，从而形成峡谷漂流、一级冲浪的气势，让你在家门口就有一种在大海边被浪花拍打的乐趣，惊险刺激。

激流勇士漂8公里，漂时2.5小时，休闲娱乐漂4.8公里，漂时1.5小时。此外，景区内还有大型停车场、导服中心、洗浴中心、休闲长廊、游客投诉中心、购物中心、三星级酒店、医务中心等，是中原地区目前投资规模大、基础设施完善的漂流景区。（耿剑）

旅游贴士

夏季出游防晒五注意

炎炎夏日，外出旅游，防晒当然是第一要务。业内专家提醒，无论男女老少，夏季出游防晒都应注意以下几点。

一、炎热的夏天不宜长时间做日光浴，野外活动要涂防晒霜，戴上遮阳帽和墨镜。

二、上午11时到下午3时是紫外线最强、杀伤力最大的时候，这段时间

要尽量少晒阳光。

三、出游前20分钟，应涂好防晒用品，在涂抹时，不要忽略了脖子、下巴、耳朵等地方；另外，夏季出汗多，汗水会把防晒品冲掉，应该每隔几个小时再涂一遍。

四、不仅是皮肤，头发也应防晒，在夏季出游时，最好撑把遮阳伞或戴

遮阳帽；另外游泳时应戴泳帽，上岸后及时用清水冲洗头发。

五、如果皮肤已被晒伤，可在夜间进行保养，选择一些具有安抚、镇定及舒缓肌肤促进细胞再生的修护液涂擦；避免用热水清洗和再次曝晒；同时，不要抓挠灼伤的肌肤，以免细菌感染或留下疤痕。（碧霞）



周口市首届“双胞胎少年儿童大聚会”

邀请 Invitation

双胞胎、多胞胎儿童是一个特殊的群体，在他们身上发生了许多难忘的故事。为展现这一群体的风采，本报决定在今年“六一”儿童节期间举办周口市首届“双胞胎少年儿童大聚会”。

报名条件：全市0至14岁的双胞胎、多胞胎儿童
 报名时间：5月22日~5月28日
 报名电话：8289999
 聚会时间：5月31日上午

现场活动：才艺表演、有奖抢答、益智游戏、比比哪对最像、评评谁最帅等。
 爱心礼包：本报和爱心企业将为参加活动的小朋友准备一个大礼包。
 战略伙伴：到昨日为止，河南万果园商贸有限公司、周口华帝营销中心、周口手外科医院、贝因美奶粉、爱你宝贝专业儿童摄影会所、周口协和骨科医院、周口永和豆浆等企业已经和本报结为战略合作关系。欢迎更多企业奉献爱心……