“市民最信赖的旅行社”评选完美收官

这些旅行社值得信赖

□晚报记者 杨运栋

本报讯 经过广大市民评选、市旅游主管部门及有关专家严格把关，由市旅游局、周口日报社共同举办的“市民最信赖的旅行社”评选完美收官，周口市天马旅行社有限公司等10家旅行社在此次评选中胜出，获得“市民最信赖旅行社”荣誉称号(评选结果详见16版)。

这项评选活动启动以来，为评选专设的短信平台和电子信箱共收到了6000多条有效选票。根据市民投票结果、有关专家意见及旅游主管部门的综合评定，周口市天马旅行社有限公司、周口市金辉旅行社有限公司、周口市悦君旅行社有限公司、周口市新世纪旅行社有限公司、周口市新闻旅行社有限公司、周口市神州旅行社有限公司、周口市华夏风情旅行社有限公司、河南省中原国际旅行社有限责任公司周口分社、扶沟县鸿昌旅行社有限公司、鹿邑县真源旅行社有限公司等10家旅行社获取“市民最信赖旅行社”桂冠。

市旅游局、周口日报社主要负责人对此次评选活动极为重视。市旅游局向全市旅行社发出寄语，老百姓的信赖是荣誉更是责任，希望全市的旅行社都能够讲求诚信、以人为本、为广大市民提供优质的服务。周口日报社主要负责人要求，大力宣传“市民最信赖旅行社”，倡导旅游行业诚信经营。

信赖为贵 诚信为金

——市旅游局寄语全市旅行社

随着旅游业的发展，旅行社越来越多，为人们出游和旅游业的发展起了很重要的作用。市旅游局近些年来加强了对全市旅行社的规范和管理，我市的旅游市场整体来说是健康有序的。这次“市民最信赖的旅行社”评选活动，是把权力赋予了老百姓，倾听民意，评选结果取决于群众的选择，获奖旅行社确实在市民的心目中具有信任感的。老百姓的信赖是荣誉更是责任，希望全市的旅行社都能够讲求诚信、以人为本、为广大市民提供优质的服务。

出行装备

户外戏水装备

户外亲水活动渐渐升温，资深驴友提醒，安全问题不可忽视，笔者打探了一些玩水装备，为你的戏水之旅保驾护航。 (白周峰)

★**头盔**：带有头灯的头盔，无论是漂流、瀑降还是溯溪都离不了，夜幕降临，打开头灯捉小螃蟹更是其乐无穷！

★**多功能防水袋**：可以放些怕水的东西，如相机、手机、干净衣服等，作用类似塑料袋，但密封性很好，很结实，必要的时候可以往里面吹气在水面上做漂浮物用。

★**溯溪鞋**：由于溯溪的环境中沙石较多，因此环境要求鞋的附着力较强、排水性好，而且泥沙也能随水一同排出，减少对脚部的磨损。如果遇到瀑布，溯溪鞋还要具备一定的攀爬特性，除了有较好的摩擦效果外，较尖的类似攀岩鞋的鞋头设计可以很好地在湿滑的岩面上找到支撑点，而较硬的鞋头对于保护脚尖也会很有帮助。

出游宝典

盛夏去玩要防“旅游病”

暑期到来，以学生、教师为主的出游大军，将暑期旅游市场搅动得一片红火。不过，医疗专家提醒市民，暑假给许多人带来旅游的机会，当你享受大自然的美好时光时，别忘了预防由此而来的“旅游病”。

登山手足扭伤不要立即活动

山不在高有仙则名，趁着暑假游遍山川是很多旅游者的梦想。不过登山时的扭伤不容忽视。

旅游途中登山、上下石阶或在不平路面上行走踩空时，可引起膝部和踝部扭伤，若摔倒时手部着地，还可并发腕部扭伤。受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或淤斑，以及关节活动障碍等。不少伤者因求愈心切，往往采取立即走路活动或用力按摩、搓揉等措施，结果适得其反，加重了病情。

健康锦囊：正确的处理方法是静养，受伤部位尽量减少活动，避免负重，抬高患肢(手或脚)，以促进静脉回流，改善局部血液循环，减轻水肿。勿揉搓、按摩或热敷伤处，以免加重出血，使伤处疼痛肿胀加剧；必要时，最好取消当日的行程。伤后应尽快进行局部冷敷，譬如用干净的布将冷饮包起来压在受伤处，或将冰的矿泉水压在患处，按压至少30分钟，可以减轻皮下出血。

此外，由于有些扭伤与骨折、骨裂难以区别，如感到受伤程度较重时，应早去医院诊治。

戏水海边游泳可能皮肤晒伤

每到夏季，一些大型室外游泳场、漂流场所都迎来了客流高峰，许多人都希望通过与水的亲密接触来驱除夏季的炎热，还有一些人专门去青岛、威海等海滨城市游泳休闲、品尝海鲜，借此消磨炎热的夏日时光。

很多去戏水的人认为，游泳时只要穿着泳衣、人长时间待在水中，就不用太担心防晒问题，因此游泳前多是简单做一些防晒处理就匆忙下水了，个别人甚至根本不涂抹防晒霜，便长时间泡在水中享受清凉。可没想到，回家后很多人开始出现皮肤发红、瘙痒等症状，严重的还会起水泡、水肿，这实际上是急性日晒伤的表现。

健康锦囊：急性皮肤晒伤，可以及早用冰袋进行冰敷降温处理，如果皮肤仅仅是晒红、疼痛感不强的话，一般几天后就会好转。如果症状较重，可以适当使用炉甘石洗剂；患者出现全身脱皮、剧烈烧灼感或瘙痒感、发烧、水泡等症状时，应尽快去医院皮肤科治疗。

游乐惊险刺激造成心慌呕吐

过山车、海盗船、恐怖屋……游乐场里的众多惊险游戏，以其独特魅力吸引着猎奇欲极强的青少年。在过山车、海盗船等项目中惊呼狂叫，不少人心中按捺不住，决定也“勇敢”一把。近年来，这些游乐让人体验到了惊险和刺激。不过，也有人上车前的欢愉荡然无存，手心全是汗，头痛腿软，浑身无力，回到家后惊恐、后悔的感觉迟迟不能挥去。

一些极富惊险性和刺激性的游乐项目，对于胆小体弱或亚健康者，特别是生长发育中的儿童来说尤为不宜。例如“过山车”会使人头晕目眩，“海盗船”凌空下降时会使人心慌呕吐，一些恐怖游戏更会带来心理上的阴影。

健康锦囊：有高血压和心脏病的人、近期大病初愈的人不适宜玩这些惊险项目，游乐时应尽量选择平缓、安全、让人身心愉悦的项目。 (辽沈)

市民最信赖的旅行社

周口天马
以人为本 创一流品牌
电话：8210333 13603946767
地址：周口八一宾馆

周口金辉
诚信之旅 首选金辉
电话：8231399 13903875999
地址：六一北路(五一广场东)

周口悦君
品牌保证高质量 实力打造低价位
电话：8200800 13703876936
地址：人民东路四中西20米路北

周口新世纪
跟我出游 包你满意
电话：8229950 13903942026
地址：周口市人民东路四中东100米

周口神州
快乐出游 选择神州
电话：8223822 13271668848
地址：八一路(中国银行对面)

周口新闻
与新闻同行 让快乐相伴
电话：8282116 13949970769
地址：七一东路（周口日报社楼下）

周口国旅
出境旅游 惟有国旅
电话：8212555 13137687657
地址：七一路(京华百货楼下)

华夏风情
握手华夏风情 诚交天下朋友
电话：8365588 15836299866
地址：八一路沙南供电分局对面

扶沟鸿昌
鸿昌旅游 行者无疆
电话：6220196 15939442122
地址：扶沟县北关中行北邻

鹿邑真源
让游客满意 是我们的追求
电话：7288065 13938075160
地址：鹿邑真源大道电影院北（图书馆三楼）

旅游贴士

如何应对晕机

乘飞机有“天旋地转”的感觉，直白点说就是“晕机”。晕机和晕车、晕船一样，医学上统称为“晕动病”。晕机症状因人而异，有轻重之分。轻者表现为头痛，全身稍有不适，并伴有胸闷、脸色绯红等；重者脸色苍白发青、头痛心慌、表情淡漠、微汗；更严重的可以是浑身盗汗、眩晕恶心、呕吐不止等，让人难以忍受。一般正常健康者有轻微晕机症的人，坐大型客机都不会发生晕机。有严重晕机的病人，若能采取以下预防措施也可以避免和减轻晕机症状。

特别行动 乘机前一晚保证充足睡眠；起飞前1小时口服晕机片；尽量挑选距发动机较远又靠近窗口的座位，以减少噪音和扩大视野；做一些使精力集中的事，如看书、聊天、听音乐等；视线放远，多看远处的云和山脉、河流，不要看近处的云。

应急措施 一旦发生晕机，在较轻的情况下，仍然不要中断集中精力做事和定向远眺。如果较重，应该安静、坐稳，最好是仰卧、固定头部。发现左右旅客有呕吐迹象时就立即离开现场。 (张丰春)