

高温下旅游别忽略防晒

在炎炎夏日下旅游,可别忽略了防晒工作。
草帽,不二的选择,一是透风凉快,二是能折射太阳光,防晒功能比薄薄的布帽好。
爬山,要起早,夏季一般 5 点多起来爬山,天气最舒服。运动久了,可能脸上和衬衫上都会出现大量的盐渍,这是身体在提醒我们,多喝点盐开水及时补充缺失的盐分。
一些老人在外出旅游时,喜欢带上人丹、清凉油、风油精等药物,年轻人可能不太在乎,但是不怕一万就怕万一,起码带几瓶藿香正气水,可以在遭遇拉肚子等特殊情况下,让你的处境不那么尴尬。
尽量穿浅一点颜色的衣服,现在很多人偏爱黑白灰三色,深色系能强力吸收阳光的热量,穿起来热,别人看着更热。相对来说,浅色系衣服吸收阳光热量比较弱,会较凉爽。研究说,穿红色的衣服最防晒,因为红色光波最长,可大量吸收日光中的紫外线,最能阻止对人身体的照射。有兴趣的朋友,可以多穿红色的衣服试试。
(东南)

金辉旅行社

许可证号:L-HEN16036 质量监督 8227091 文明旅游 理性消费

嵯峨山一日游	128 元/人	龙潭峡+尧山峡谷漂流二日游	298 元/人
二郎山一日游	128 元/人	鹤河军事漂流+龙潭沟二日游	328 元/人
花都温泉一日游	128 元/人	宝天曼峡谷漂流+五道幢二日游	368 元/人
世纪欢乐园一日游	158 元/人	绿林山+鸳鸯溪漂流二日游	460 元/人
尧山峡谷漂流一日游	168 元/人	青岛·日照四日游(卧铺)	320 元/人
黄河谷·马拉湾一日游	168 元/人	蓬莱·威海四日游(卧铺)	480 元/人
上海世博+苏州四日游	780 元/人	上海世博二次进园四日游	980 元/人

7 月 17·18 日白沙湖·享水湾亲水节!
享水湾一日游 100 元/人(仅限 100 人)

报名电话:8231399 8233899 13903875999 报名地址:六一北路(五一广场东)

亲情一家畅游鸡冠洞、老君山, 体验幸福时光!

质量监督 8227091 文明旅游 理性消费

千年道家风 一处山水魂

北国第一洞

周口万里旅行社

7月6日至8月31日, 鸡冠洞、老君山暑期“亲情一家游”推出, 中小学生在父母双方的陪同下到景区, 凭户口本、身份证、学生证等有效证件, 学生可享受鸡冠洞、老君山免费门票和老君山中灵索道免费优惠。(每周必发)

鸡冠洞 老君山

电话:8261678 地址:市委对面商业局六楼(电梯)

伏牛山世界地质公园★全国农业旅游示范点★国家AAAA级景区★河南省十佳景区

第二届啤酒狂欢节

7月17日隆重开幕-----

祝贺重渡沟水景大酒店隆重开业(五星级)

咨询电话: 8231399 8233899 13903875999

各大旅行社均可报名

联众假期旅游联合体

龙河漂流、五道幢两日游

320 元/人

各旅行社均可报名 咨询电话:18939436766

世界地质公园核心景区 中原首家军事漂流景区 水资源最有保护的漂流景区 2010最具魅力的漂流景区

灌河军事漂流

灌河军事漂流·龙潭沟三日游328元/人

行车线路:周口—南阳—转沪陕高速—西峡下高速—双龙镇—米坪—军事漂流

电话:0377—69959776 15103774679
传真:0377—69959778

各大旅行社均可报名

神州旅行社

许可证号:L-HEN16007

老君山+追梦谷 二日游 298 元
老君山+伏牛山滑雪乐园 二日游 298 元

地址:市八一中路(中行对面)
电话:8229822 13271668848

质检电话: 8227091

联众假期旅游联合体

国家AAAA级旅游景区

相约绿林山 漂流鸳鸯溪

好汉故乡 度假天堂

鸳鸯溪: 全国唯一茶洞漂
绿林寨: 千年古山寨
美人谷: 独特壮观的瀑布群
仙人洞: 世界一线石城钟
绿林度假村: 大型民俗特色演出

打造周口高品质、高层次漂流

景区网址: <http://www.lulinshan.cn>
详情咨询 015002744440 0724—7488888

非凡少年夏令营

咨询报名热线: 8273856 13838656246

不出国门 看遍世界

我到上海看世博

A线: 动车七日 市场统一价: 2280 元/人

不出国门 看遍世界

我到上海看世博

B线: 卧铺六日 市场统一价: 1680 元/人

我到北京上大学

市场统一价: 1580 元/人

北京北戴河夏令营

市场统一价: 1780 元/人

经营许可证 L-HEN16052 质检电话: 8227091

红旗渠风景区

质量监督 8227091 文明旅游 理性消费

红旗渠一日游 198 元
红旗渠·天平山二日游 298 元
红旗渠·太行大峡谷二日游 380 元

周口中国青年旅行社 8260339 地址:周口市西 30 米(中国青年旅行社)
周口水利旅行社 8201510 地址:周口市水利局院内
周口通运旅行社 8237399 地址:周口市七一路海味美食广场东侧

信阳灵山寺

二郎山一日游 118 元/人

周口市诚信假期旅游联合体直通车(每周铁定发团)