

猛洞河漂流 享受浪遏飞舟的快乐



■芙蓉镇客栈临河,推窗即可见景

玩漂流当然要去猛洞河,猛洞河有“天下第一漂”之誉,不但河段适合玩漂流,居住此地的土家族民俗风味也浓厚,是旅游胜地。

猛洞河位于湖南湘西自治州永顺县芙蓉镇,河流坡度大,水急滩多浪奇,高大的峭壁直插水面,两岸并相靠拢,形成幽深的峡谷景观。漂流段地跨永顺和古丈两县,为猛洞河支流,全长47公里;经典处在哈妮宫至牛路河段,长约17公里,两岸多为原始次森林,郁郁葱葱,水流湍急,碧绿清亮,其中有急流险滩108处,大小瀑布20处,有“十里绝壁”、“十里瀑布”、“十里画卷”、“十里洞天”的美誉。

一般漂流都是从哈妮宫到猴儿跳一段,线路起点平缓悠闲,难免让人觉得有些被忽悠,但刺激指数是慢慢增加的,山峰逐步逼近,两岸的树木也会越来越密,一叶轻舟变成烈马,穿急流,越险滩,闯峡谷,捕激浪,拐过155个弯,越过133个潭后,有惊无险,回味无穷。此漂流段全程约需5小时,也

可以漂半程,从哈妮宫漂到泥路河大桥,只需3小时,而且一路上有船工的号子相陪。船工一嗓子号子吼出,长篙一撑,橡皮舟便漂向悬崖对峙、苍藤蒙络的峡谷深处。橡皮舟先是在水上,舟移景换,美不胜收;慢慢水流变急,舟如骑在浪尖上的野马,在大峡谷间奔腾,一浪又一浪,一滩又一滩。到水缓浪平时,眼前白鹭低旋、瀑布流翠,人的心底也如被激流冲洗过一样,变得无比澄净。

漂毕,上岸去芙蓉镇玩。芙蓉镇原名王村,因电影《芙蓉镇》在此拍摄而得名。镇上风情独特,五里青石板长街,两旁板门店铺,土家吊角楼顺坡而建,民族风情迷人。镇上有全国重点保护文物“溪洲铜柱”,上面铭刻2300多字,记载公元940年楚王与土司罢兵言和盟约,是研究我国古代民族关系的珍贵实物资料。此外,还有高约60米,宽70米的王村瀑布,人可在瀑布帘后行走,如置身于水晶宫。

(秀秀)



■轻舟一叶穿急流,越险滩,闯峡谷



■急流险滩108处,相当刺激



■因电影《芙蓉镇》而闻名的王村

缓解旅途疲劳有妙招

□记者 侯国防 刘超玲

本报讯 外出旅游常使人感到疲劳,体力不支。那么游客怎样才能缓解旅途疲劳呢?昨日,市区某医院的一位医学专家在接受采访时,为大家进行支招。

这位专家介绍,一个人如果经常处于疲劳状态,其抵抗力会下降,还可出现头晕、失眠、精神紧张、乏力、记忆力下降等现象。消除疲劳,除了合理安排旅游计划、量力而行外,合理饮食也非常重要。人们在疲劳的时候,应该适当多吃一些碱性的食物,如海带、紫菜、各种新鲜蔬菜、水果、豆制品、乳类和含有丰富

蛋白质与维生素的动物肝脏等,这些食物经过人体消化吸收后,可以迅速使血液酸碱度降低,中和平衡达到弱碱性,使疲劳消除。

另外,喝热茶也可消除疲劳,因茶中含有咖啡因,它能增强呼吸的频率和深度,促进肾上腺的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。维生素B和维生素C有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉,故食用富含维生素B和维生素C的食物能消除疲劳。也可喝活性水,活性水中含有大量的氧气,能快速缓解机体的疲劳感。在没有活性水时,喝点纯净水也会有同样效果。

漂流注意事项

遇到翻船:假如翻船落水,应保持镇定,憋住气,小心不要呛水,先将艇身扶正;重新登艇时注意两侧受力均衡,一侧人员爬上艇时另一侧要有人压住。掉落的划桨要及时拾回,否则到缓流区就只能用手划水了。

遇到急流:漂流,最刺激的当然是急流。所以漂流的过程中需注意沿途的箭头,可以帮助你提早警觉跌水区。如果是在河道操桨纵舟斗急流,漂流沿溪而下,水面开阔河流较缓时,可悠闲地挥挥桨,抬头看看周围的景致,但是遇到急流险滩时,就需要大家齐心协力,运用各种技巧同舟共渡,而漂流的精髓,也就体现在此了。在下急流时,要抓住艇身内侧的扶手带,坐在后面的人身子略向后倾,双人保证艇身平衡并与

河道平行,顺流而下。切记,肢体及头部不要伸出橡皮筏的立面,以防撞上石头,否则后果严重。

遇到搁浅:石头密集之处水道变窄,水深变浅,水流变急,很容易发生搁浅。此时不必慌乱,可用桨抵住石头,用力让筏身离开搁浅处。若此招不灵,就要派人下水,从旁侧或拉或推让艇身重入水流,而拉艇的人则要眼明手快,注意安全。如筏受卡,不要着急站起,应稳住筏身,找好落脚点后才能站起。

遇到其他漂流筏冲撞:最好能将筏身控制在正面迎撞的角度(侧面碰撞容易导致翻船),筏上人员抓紧绳索。冲撞后筏身会与岸平行,此时人要呆在筏内以免夹伤。有时筏与筏之间会靠得很近,也要避免夹伤。

(陈仲祥)

夏季旅游 别忘带点糖和盐

旅游者每天长时间在户外活动,较大的运动量会消耗身体中的许多营养物质,体内贮存的糖量无法满足运动的需要,而及时补充营养会使人更快地消除旅途和运动中的疲劳。在出游或运动之前吃一点巧克力或者糖块,能给身体补充能量,增加肌肉和肝脏糖原储备,有利于补充人体消耗的能量。

人在旅途中容易出汗,人体大

量排汗时,汗液带走了不少无机盐,如钠、钾、镁等。因此,在旅途中喝一些淡盐水十分必要。1克盐加500毫升水配成的淡盐水,既可达到降温解渴的目的,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分,预防电解质紊乱。在旅途中喝水要多次少量,口渴了也不能一次猛喝,每次以100~150毫升为宜。

(扬子)

广告