

养生小贴士

极限游戏影响人体平衡系统

游乐场里惊险、新奇的项目，一下将你抛上数十米的高空，骤然又坠落下来，或从数十米高处，骤然俯冲而下。在短暂的时间内，人体接受这样巨大的变化，受到这样强烈的刺激，各个系统各个器官都会发生相应的反应，引起器官乃至细胞的生理功能发生激烈的改变。首先心血管系统的改变最容易察觉。许多人在这些强烈刺激的游乐中，心慌心跳，全身血管收缩，面色苍白，血压升高，特别是胆小的人，甚至全身肌肉紧张，脉搏细弱，血压降低，游乐之后，许久才能行动。

同时，平衡系统的改变也是明显的，特别是一些急速旋转的游乐项目，使平衡系统一时不能适应，玩过之后，感觉眩晕，辨别方向能力降低，甚至天旋地转，站立不稳。现代生理学证明，外界环境的刺激对内分泌系统、细胞的生物化学活动，都会发生十分复杂的反应。尤其是体弱、有病或老年人，常常不能适应这种激烈的外界变化，会造成机体功能的失调。所以，体质弱的人，不要轻易尝试那些过于惊险的游乐项目，特别是患有心脏疾病、心律不齐、高血压、呼吸功能较差的人，更不能够参与这种活动。

此外，儿童还处在生长发育阶段，很多惊险项目对儿童也不太适宜，有些潜在疾病也可能会急性发作，影响孩子的智力发育及身体健康。

亲爱的宝贝，趁着你还没长大，趁着我还可以陪伴，趁着你还会拉着我的手不放，我要带你去看看外面精彩的世界。

十一长假，带着萌娃来一场难忘的亲子旅行吧，无论是游乐园惊魂，还是海洋馆学知识，都会成为全家最珍贵的回忆……

放飞心情，带着萌娃去旅行

泉城欧乐堡梦幻世界

关键词

刺激 科技

泉城欧乐堡梦幻世界荟萃欧美经典建筑风格与顶尖科技元素，由欢乐派梦幻小镇、龙之心、魔境仙踪、狂野非洲、童话镇、天空之城、秘境之湖七大主题区组成，引进世界巅峰游乐项目数十种，是目前中国北方规模最大，项目最齐全、科技含量一流的大型主题乐园。

地址：山东省齐河县黄河国际生态城旅游路08号，泉城极地海洋世界东临。

门票政策

门票整票为220元/人；身高1.4米以上人士，一名购买整票的成人可以带一名1.1米以下的儿童，多带1.1米以下儿童需购票60元/人；

门票优惠票为160元/人：包括持本人军官证或士兵证的现役军人，65周岁以上持本人老年证或身份证的老人，身高1.1米-1.4米的儿童；

学生优惠票180元/人；持有有效学生证的中国大陆在校小学

泰安方特欢乐世界

关键词

梦幻 水上

泰安方特由国际一流的高空飞翔仿真体验项目“飞越极限”、大型动感太空飞行体验项目“星际航班”、亚洲首座大型多水幕立体交互历险项目“所罗门封印”、中国首创的大型火山穿行历险项目“维苏威火山”、国内最大的玛雅主题大型历险项目“神秘河谷”、亚洲规模最大的恐龙灾难体验项目“恐龙危机”等17个主题项目区组成。泰安方特是适合全家游玩的梦幻乐园。

地址：山东泰安市泰山区东部新区明堂路北段。

门票政策

全价票：220元/人，适用于成人及身高1.5米以上(含1.5米)的未成年人；

优惠价(儿童票)160元/人，(适用于1.2m≤身高<1.5m)；

免票 身高1.2米以下的儿童和年满70周岁以上的老人(凭

海阳海立方欢乐水世界

关键词

动物 园林

济南野生动物世界分为综合服务区、步行区、食草动物区、世界风情区和猛兽区五大区域，有10000多米的动物隔离网，孔雀园、生态馆、小动物乐园、袋鼠园、水禽湖、鳄鱼池等景点近百处，突出表现了自然美、生态美，把动物科普、园林艺术融为一体。通过大量野生动物的异地保护、栖息繁衍，形成了中国最大的野生动物科研和展览中心。

地址：济南章丘埠村S244线26800号济南野生动物世界

门票政策

成人门票80元；1.2-1.4米(含1.4米)儿童、6(不含6周岁)-18岁(含18周岁)未成年人、全日制大学本科及以下学历学生、60-69周岁老年人持有效证件可购半价票；6周岁及以下儿童或

青岛海昌极地海洋世界

关键词

生物 海洋

青岛极地海洋世界位于风景秀丽的石老人国家旅游度假区内，东邻崂山、南接大海，是青岛市区至崂山景区海滨风景线上的颗璀璨明珠，拥有极地动物表演馆和欢乐剧场两个场馆。“没去过海洋世界，别说你到过青岛”，极地海洋世界已经成为省内亲子游的必选选项。

地址：青岛市崂山区东海东路60号

门票政策：180元。

国庆营业时间：8:00-17:00

咨询电话：0532-80999777

注：以上信息如有变更，均以当日国内公告为准。

亲子游玩需注意 考虑周到更嗨皮

带着萌娃出去耍，当爸妈的考虑就要更周到哦！

- 1、正在上小学的孩子最有活力，基本上不会觉得累，不妨选择一些主题乐园的行程，让孩子们尽情玩个痛快。
- 2、一定要根据孩子的性格和喜好来选择，男孩可能倾向游乐设施，女孩可能更喜欢各种卡通人物。
- 3、穿戴宽松舒适的衣物和方便行走的旅游鞋。
- 4、多拿几套换洗衣物，以防孩子弄脏。
- 5、夏天也别忘了为孩子准备一件保暖外套。
- 6、不要忘记雨伞和太阳帽。
- 7、携带日用基本药品，如止痛片、儿童感冒退烧药、治腹泻的药等等。
- 8、备有常用外科药，如创可贴、棉花、酒精、风油精、红花油等。
- 9、如家人有慢性病需持续用药，要在医生指导下带好相应药物。

红树林

青岛红树林度假世界，作为中国北方最大的海滨度假目的地综合体，建筑面积77万平方米，共有4000多套客房，相当于8座五星级酒店，被称作“中国的拉斯维加斯”。在这个国庆节，红树林带你吃喝玩乐Fun肆游戏！

【趣味活动】

第一站：3588 文创集市

30余位优秀手工艺创意工作者、手工艺创作者、民俗工艺艺人，展示看家宝贝。

时间：10月1日-5日，10:30-17:00

地点：青岛红树林德国小镇广场

第二站：“我是小掌柜”儿童旧物交换分享会

时间：10月2日-3日10:00-11:30

地点：红树林德国风情小镇广场

费用：免费，每天限量40组家庭。

报名：发送“我是小掌柜+你的姓名+电话+参与时间”至

国庆吃喝玩乐大趴

“青岛红树林度假世界”官微。

第三站：红树林亲子美食DIY

时间：10月1日、4日、5日

地点：红树林美食广场

大手小手一起做，名厨现场免费教学，更有中华一绝“捏泥人”等你来围观！

【住宿】

10月1日-5日，青岛红树林度假世界珊瑚酒店客房给力促销。

1、【双人度假套票】¥1280元/间/夜

2、【单人度假】¥880元/间/夜

【交通】

公交

新区快线K1路、K2路、2路、301路、302路、303路、307路、308路，青西快线，到滨海新村站下车。

自驾

青岛-黄岛方向通过胶州湾隧道后延滨海大道行驶大约28公里(30分钟)即到。

联系电话：0532-87116666

天颐湖

泰山天颐湖旅游度假区位于山东省泰安市岱岳区满庄镇，度假区内有泰山花海、摩玛梦想城婚拍基地、世纪古典名车博览馆等精彩纷呈的项目，同时拥有万亩碧湖、山东内陆最大的沙滩。在每年的10月1日，天颐湖将正式开门迎客啦！

【推荐景点】

1、泰山花海

泰山花海项目一期占地1000多亩，沿天颐湖东岸线呈带状分布，以花卉观赏、游览为主，打造三季有花、四季常绿、五彩缤纷的花海景观，形成千亩花海、万亩湖面。

2、梦想小镇

梦想小镇设有51个职业体验单馆，是目前国内规模最大、唯一室内外相结合的儿童职业体验主题公园。面向3岁至15岁的少年儿童，以体验式教育为基础，贯穿潜移默化、寓教于乐的理念。

3、飞行家飞行体验馆

飞行家飞行体验馆建筑面积约2000平方米，主要包括室

快来拥抱这片花海

内娱乐风洞飞行体验和表演、室内跳伞培训、模拟飞机驾驶娱乐和教学等内容。让游客像超人一样伴着风声呼啸而过，像太空人一样在空中悬浮漫步。

4、世纪古典名车博览馆

世纪古典名车博览馆汇集300余辆来自世界各地的“老爷车”，珍藏国内外众多稀缺品牌、绝版品牌。集古典名车展示、商业服务、科普教育为一体，为国内规模最大、藏车最多、功能最完备的汽车文化博览公园。