

驼铃叮当,丝绸之路跟我走

养生小贴士

秋季出游 保健法则

着装:外出旅游穿着上首先要舒服,比如说鞋最好不要穿过硬的皮鞋,特别是新鞋。衣服以宽松的休闲装为佳。外出时最好戴一顶遮阳帽或使用遮阳伞。在保暖的前提下,尽可能选择轻便、宽松的衣服,紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织,有碍血液循环,不利于汗液蒸发,不利于健康。

饮食:外出旅游因水分消耗大,所以以多喝汤及多吃清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。

住宿:应选择通风透光的旅店,睡觉前最好洗个热水澡,泡泡脚,如果走路过多,还应搓搓脚心和按摩一下小腿,以促进血液循环。

秋天是花粉过敏的盛期,有过敏体质的人外出时要格外注意,不要接近可能引发过敏的鲜花,有必要的话可准备一些应急药物。

同时,秋天爬山时尽量不要去茂密的灌木丛,因为一些对人体构成威胁的蛇、马蜂等,秋天多隐藏在茂密的灌木丛中,当人们不慎碰到它们时,就会向人发起攻击。万一被伤,应尽量挤出伤口中的毒液,并迅速去附近的医院救治。



丝绸之路中国段东起西安,向西一直到帕米尔高原出境,想走完一圈,没有半个月到一个月时间是玩不透的,十一只有7天,如何兼顾丝绸文化与风光之旅?为大家推荐一条最经典的路线,西北河西走廊与丝绸之路深度游:青海甘肃大环线。这条线路全程2800公里,沿途景点覆盖了青海、甘肃的精华景点,是西北自然风光与丝路人文历史的大集合。

游览大西北想要每个精华景点都玩得透彻,可以自驾游也可以包车自由行。小编建议大家包车或是拼车自由行,因为西北地区沿途盘山路,高海拔道路较多,经验不足易出事故。而当地司机更熟悉路线,还能帮你们规划和完善路线,玩起来更轻松。

十一期间包车比平日要贵一些,按照7日的行程算,4座车的价格在5500元左右,7座车价格6000左右,价格包含了司机的食宿与燃油费等。拼车费用:旺季大环线拼车一般是1500元/人;淡季1200元左右。

具体路线:

Day1 西宁-黑马河

早晨8点左右从西宁出发,塔尔寺游玩2小时,然后驱车前往青海湖,一路边走边玩,经过日月山,到达青海湖南岸。在青海湖边,近距离体验湖水。然后到达黑马河河边住宿休息。

Day2 黑马河日出-茶卡盐湖-大柴旦

早起看黑马河日出,然后驱车至天空之镜茶卡盐湖,站在如镜面的盐湖之上宛如仙境。从茶卡盐湖出来后,向德令哈方向去。可车游可鲁克湖、托素湖、外星人遗址,经过德令哈后一路直奔大柴旦入住。

Day3 大柴旦-敦煌

从大柴旦镇出来后,就在柴达木盆地的外侧了,公路笔直地延伸在戈壁滩上,雅丹地貌排列在路的两侧。到达冷湖后,青海的雅丹地貌群尽显,壮观威严。到“西出阳关无故人”的阳关后,再一感古人面对戈壁的无限苍凉。然后入住敦煌,尽享繁华。

Day4 敦煌-莫高窟-鸣沙山月牙泉

鸣沙山月牙泉和莫高窟都离敦煌市区不远,非常方便。可在鸣沙山骑骆驼,100元骑一圈。莫高窟门票需要在官网提前30天购买,不然旺季时只能到现场买应急票,参观一些小窟。

Day5 敦煌-嘉峪关-张掖七彩丹霞

这一天行车里程较长,中午

到嘉峪关算是对河西走廊历史的再一次回顾,到达张掖后,七彩丹霞的美艳绝对会让你再次精神抖擞。

Day6 张掖七彩丹霞-祁连县

从张掖丹霞出发,走227最美国道,到祁连县上卓尔山,俯瞰东方小瑞士祁连山脉,神山牛心山就在眼前,风光无限、画面绝美。

Day7 祁连-门源-西宁

最后一天,驱车从祁连回到门源,一路看着祁连山脉草原连片、牛羊成群。到门源看万亩油菜花田,上达阪山俯瞰门源美景,远眺岗什卡雪峰,经黑泉水库回到西宁。一场丝绸文化与西北风光交错的旅程,就完美走完。



门票信息

Day1: 塔尔寺80元;日月山40元;青海湖二郎剑100元;青海湖进入牧民家20元左右
Day2: 茶卡盐湖50元;可鲁克湖20元
Day3: 阳关遗址60元;敦煌雅丹120元;玉门关40元
Day4: 莫高窟200元(淡季100);鸣沙山月牙泉120元
Day5: 嘉峪关套票120元;张掖七彩丹霞60元
Day6: 阿柔大寺20元;卓尔山风景区60元



小贴士

- 1、西宁没有高铁,航线基本覆盖全国主要城市。直飞西宁的话,可选择西宁机场的接送机,正规车辆、不会被宰。
- 2、西北天气干燥,紫外线照射强烈,路程中注意多喝水,带好太阳伞、墨镜、太阳帽和防晒霜。10月份早晚温差很大,建议携带冲锋衣等御寒衣服。
- 3、在鸣沙山沙漠骑骆驼时,要注意听从驼工的安排。沙漠有风沙,要保护好你的相机。
- 4、行程中会经过盐碱地、盆地、高原,在海拔较高的地方,可能会出现气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原,如果能够正确地保护自己,不剧烈活动,一段时间后症状就会好转或消失。

层峦叠嶂,重走长征上井冈

今年是长征胜利80周年,追随革命先辈的足迹,重走长征之路等各类红色旅游线路层出不穷。这个国庆假期,若想来一场红色之旅与自然风光兼得的自由行,游赣南、上井冈,不失为一个好选择。



井冈山是全国首批5A级景区,也是江西四大名山之一。当年烽火连天,今朝旅游胜地。只要你一踏上这老区的红土地,五百里井冈的每一间老房屋,每一片翠竹林都会向你讲述在这里发生过的可歌可泣的故事。井冈山高林密、层峦迭峰,秋季自然景观亦是美不胜收。

交通攻略:

火车:从济南或青岛均有一列直达井冈山的火车,K1137路列车,运行时长为20小时左右。

飞机:从济南和青岛均没有直达井冈山的航班,可选择先飞抵南昌,再从南昌换乘火车或汽车抵达井冈山。

茨坪镇是井冈山景区的大本营,所有景区都离茨坪镇非常近,游客一般都在这里落脚住宿。井冈山火车站离茨坪36公里。在火车站和茨坪镇之间有往来



的汽车,车票8元/人。从茨坪到火车站早上班车6:40左右,最晚一班在18:30。每20分钟一班车。

最佳路线:

Day1: 北山烈士陵园——博物馆——毛泽东故居——挹翠湖——天街

因为从火车站坐汽车到达茨坪镇一般都是中午了,所以用一个下午时间来游览茨坪镇内景点最合适。镇内有几个景点:北山烈士陵园、毛泽东故居、革命博物馆(免费)、挹翠湖(小人工湖)、天街(特产街,晚上特别漂亮)

Day2: 黄洋界——百竹园和

造币厂——龙潭瀑布——小井红军医院——大井井冈山村——水口瀑布——主峰景区。

井冈山景区分为ABC三条线,一日就可以游完。A线:黄洋界一百竹园和红军造币厂—龙潭瀑布—小井红军医院;B线路:大井井冈山村—水口彩虹瀑布(瀑布往下走是井冈山湖有快艇来往C线路的主峰景区);C线路:五指峰主峰景区—井冈山湖(就是水口景区的井冈山湖,有快艇来往42元/人)。

Day3: 杜鹃山(笔架山)

杜鹃山(笔架山)最好早上去,这样就有可能看到云海;索道往返要1小时。

笔架山因峰峦的十七个峰次排列,和笔架十分相像而得名。景区内以扬眉峰为中心,有险峰、奇石、古松和杜鹃等诸多景观,在这里可以看到云海和峰林日出两大奇观。



门票信息

1. 门票190元(有效期5天,每个景点只可进入一次)
2. 观光车票70元(必须购买,有效期5天)
3. 杜鹃山(笔架山)索道票160+2(保险)=162元(此山无登山道,故若去则必须在该景点入口处购买索道票)

住宿饮食

最好在茨坪镇住宿,这是景区的大本营。住宿有快捷酒店也有特色主题酒店,价位中高档皆有。

到了井冈山,美食多打的是忆苦思甜派,“红米饭、南瓜汤”成了每家餐馆的必备美食。还有一些农家野味:三石菜(炒石鸡、炒石耳)、山竹菜(兰花小竹笋、炒双冬)、野味菜(红烧地虎、米粉泥鳅)。