

醉美夕阳红 养生夕游记

巴蜀养生之旅

□张炜伟
十月,是巴蜀最美的季节,九寨沟层层叠叠的五彩树叶和五彩斑斓的山水、巍峨壮阔的乐山大佛以及凝聚着先人智慧的都江堰,都是旅途中不能错过的美景。

目标景点:成都、九寨沟、黄龙、青城山、都江堰、乐山

参考行程:

第一天:济南(青岛)-成都
交通:济南08:25起飞,11:05抵达成都;青岛10:25起飞,13:35抵达成都。成都机场到市区有五条线路,机场专线1号线和2号线途经区域距离市区景点较为集中,推荐乘坐。

住宿建议:可围绕天府广场、春熙路、锦里、武侯祠、骡马市、宽窄巷子等商圈和景点入住。

餐饮美食:火锅、串串香、麻辣兔头、钵钵鸡。

行程建议:下午逛武侯祠,晚上到锦里体验成都的夜生活。

门票:武侯祠通票60元。

第二天:成都-青城山-都江堰
交通:成都站乘坐城际高铁,行程约45分钟。下车后可乘坐公交车直达青城山景区。青城后山到前山乘出租车过去车费约10元,也有公交车到,票价2元。青城前山到都江堰景区有公车直达。

住宿建议:建议住宿都江堰市区,价格100元-500多元不等。高档酒店集中在观景路附近。

餐饮美食:建议自备干粮,到市区再享受美食。

行程建议:青城山分前山和后山,建议上午在青城山前山游玩,下午去都江堰风景区。如有体力可增加游览灌县古城。

门票:青城山前山门票90元、都江堰风景区90元。

第三天:都江堰-九寨沟
交通:都江堰客运中心每天上午有直达九寨沟的汽车,8小时。

住宿:沟外。黄金周住宿价格水涨船高,不要轻信拉客的人,多比较几家。

行程建议:长途颠簸休息为主,有体力的可游览中渣沟、天堂甘海子、甲蕃古城,无门票。

第四天:九寨沟
交通:景区观光车。

住宿:沟外。

行程建议:九寨沟整体呈一个Y字型,由纵深50公里的三条沟组合而成,建议的游览路线是先走右上,再走左上,最后返回沟口。上午:静海-珍珠滩-五花海-熊猫海-箭竹海-原始森林-诺日朗中心换乘处。下午:乘游览车从则渣洼沟欣赏五花海和长海返回诺日朗换乘中心,徒步游览诺日朗瀑布-犀牛海-老虎海-树正群海-芦苇海-盆景滩。

餐饮建议:中午可在诺日朗中心换乘处吃午饭,中心里面有盒饭和泡面,还有自助餐,也可以自己带食品。

门票:旺季价格220元,观光车90元,旺季门票当天有效。

第五天:九寨沟-黄龙
交通:九通客运站每天早上有发往黄龙的班车,行程约3个小时。黄龙到川主寺镇行程约1个小时,只有过路车,建议包车。

住宿:川主寺镇。

行程建议:推荐乘索道上山,徒步下山。下缆车后步行约2.5公里到达五彩池,随后按照黄龙寺-争艳池-金沙铺地-迎宾池游览。

餐饮建议:午餐自备,晚餐到川主寺镇解决。

门票:旺季 200元/人;索道上行 80元/人,下行 40元/人。

第六天:黄龙-成都-乐山
交通:可选择汽车和飞机两种途径,到达成都后,在机场乘坐城际高铁到达乐山站;或者乘坐汽车到成都(约6小时),再转车到乐山(不到2小时)。

住宿:推荐住市中心,或在乐山大佛河对面便于观看夜景。

餐饮建议:峨眉豆腐脑、乐山甜皮鸭、跷脚牛肉。

第七天:乐山-成都-山东
交通:乘公交车到大佛寺站下车,游览结束后,乘坐城际高铁到达双流机场,乘飞机回家。

餐饮建议:自备食品在景区食用或离开旅游区后吃饭。

行程建议:乐山大佛有两种游览方式,一是徒步爬山,可以来到大佛头部,参观凌云寺,还可以走大佛两侧的栈道(栈道排队需1-2个小时);二是选择水路,从停车场旁边购票上船,从水路可以看到大佛的全貌。从南门出来后,去乌尤寺和麻浩崖墓。

门票:90元/人,游船70元/人。

养生小贴士

老年人出游提示

老年人出外旅游应注意以下八件事:

旅行前要做健康检查。一旦发现有不适宜参加旅行的病症,就应当机立断放弃旅游而就医。

老年人旅行,最好有照应。老人出游最好是参加集体行动。这样能得到多人的互相照应。在途中或目的地,老年人也不要独自出行,以防发生意外。

乘车时,要注意防晕。有时饮食不当、睡眠不足,都会诱发晕车、晕船,可在开车前30分钟吃些防晕药,在开车时可闭目养神,精神放松,头靠座椅保持不动来防晕。当长时间乘坐车船时不要穿紧身衣裤鞋袜。

行走要小心。除要穿防滑、轻便、柔软有弹性的旅游鞋外,尽可能拄手杖,增强身体的支撑力。

要穿防滑、轻便、柔软有弹性的旅游鞋。

睡眠时间有保障。旅行安排不要太紧,要留有充分的时间休息、睡眠,避免夜间乘车。休息不好,疲劳乏力,就容易诱发一系列的病症。

个人保健要做好。住宿条件不求豪华,但要舒适安静,与人同住一个房间,相互之间可有个照应;每晚睡前用热水泡脚,睡时将小腿和脚稍垫高,以防下肢水肿。

注意防寒。眼下时节不要露宿,以防风寒,引起感冒。

各种情况早提防。老年慢性病患者旅行时,除预防新病发生外,尤其要注意旧病的状况。

据旅行健康网



武当问道之旅

□张炜伟
千百年来,武当山作为道教福地、神仙居所名扬天下。在高楼大厦的城市生活之余,到有山有水的武当山去品茗问道,享受自在慢生活吧。

交通:济南、青岛到武汉、武昌、汉口均有火车或高铁通行;烟台到汉口、武昌有普快列车,直飞航班2小时15分钟。武汉站至武昌站可乘地铁半小时到达,武昌到武当山、十堰均有火车和汽车,到达后可乘坐公交车到武当山。

门票:武当山风景区大门票245元/人,金顶索道(上行)90元/人,(下行)80元/人,金顶门票27元/人,紫霄宫门票15元/人。

住宿:南岩住宿(经济实惠),乌鸦岭住宿(距离金顶较近,方便看日出)。

温馨提示:金顶斋堂对外开放,外来就餐人员每餐每人15元。就餐时间:午餐11:15-12:15,晚餐17:00-18:00。

行程概览:

第1天:乘坐大巴去太子坡参观太上岩、龙泉观等景点,随后坐车去逍遥谷看看功夫表演,去玉虚岩耍猴。下午坐车前往有着宏伟建筑群的紫霄宫,参观太子岩,太常观。晚上留宿乌鸦岭,结束一天的行程。

第2天:第二天的行程主要集中在南岩景区,早上去南岩景区,随后去飞升崖品味古人得道升天的意境,然后前往朝天宫、黄龙洞等景点。下午去南岩宫附近的龙头香参观,最后去凌虚岩五龙宫游玩。路线:南岩宫-飞升崖-朝天宫-黄龙洞-龙头香-凌虚岩-五龙宫。

第3天:坐索道直上金殿看日出,随后游览太和宫、紫金城,然后一路往下依次参观三道天门。下午坐车下山依次游览完玉虚宫、元和观等景点,就可以踏上返程结束三天的武当山问道自然之旅了。

西昌休闲之旅

□张炜伟
西昌素有“春城”之称,蕴藏着丰富的气候资源,冬暖夏凉、四季如春,其“养在深闺人未识”的独特风情,吸引了越来越多的游客。

交通:济南出发到成都的航班每天有11班,火车晚21:02发车,第三日08:25到站。青岛出发到成都的航班每天13班,火车需运行40个小时左右,烟台无直达方式,需从青岛中转。每天下午由成都到西昌的飞机行程1小时10分钟;成都到西昌的火车时间在8-12个小时不等,共有10个车次;成都到西昌的大巴全程约6小时,建议选择与之前行程衔接的车次。

目标景点:西昌卫星发射中心、邛海、青龙寺、泸山、礼州古镇、黄联土林、螺髻山。

住宿:建议住西昌市区,也可以在周边温泉度假村居住,休闲和住宿一体。

行程概览:

第1天:参观著名的西昌卫星发射中心,和发射架来一次合影,感受爱国主义教育。
开放时间:周一-周日8:00-16:30
门票:100元,网购70元。

第2天:游览西昌标志性的邛海和泸山,能让人感受到特有的山海风情,下午可以逛一逛礼州古镇,感受异于内地的古城别样风情。

邛海:开放式公园,可以环湖骑车,大概要2个小时,景色优美。
门票:邛海无门票,邛海湿地观光游船30元。

青龙寺:无门票,是一个可以看邛海全景的地方。

泸山:先爬山看光福寺,然后再看邛海,从山顶居高临下一览无遗。
开放时间:周一-周日9:00-18:00
门票:60元,网购54元。

礼州古镇:古镇风味独特,悠闲的茶庄、地道的凉粉吸引了无数慕名而去的游客,乡村九大碗、雅致的四合院、疗养温泉,是休闲的好去处。

第3天:早上从西昌出发去黄联土林,这是一个性价比很高、很值得一来的景点。下午去螺髻山,晚上回到西昌。

黄联土林:在西昌旅游客运中心车站乘到德昌、黄水的汽车都路经此地。景色壮观,独特的地貌造就了自然奇观。
门票:20元。

螺髻山:以“半壁撑霄汉,宁城列画屏”的气势与邛海构成川西南一大景区,被誉为“川南胜境”,亦被誉为“蓬莱遗胜”。螺髻山不仅风景优美,山脚下的人文也不错,是一个值得一去的地方!
门票:65元,网购58元。