

养生小贴士

健康出游
随身备好 5 种药

国庆即将到来,很多市民都会选择节日出游。出游前还是需要做好功课,为自己和家人的身体保驾护航。

外出先接种疫苗

有的国家要求必须接种疫苗,如果忽视了相关接种疫苗的要求,就可能导致无法入境。大部分人出国旅行都是跟团的,在陌生的地域尽量抱团观光,避免“单独行动”,跟着大队走,“去该去的地方”,相对来说要比较安全。

出游常备五种药

晕动片:防治晕车、晕船、晕飞机的常用药品。成人每服1片,不宜多服。如长途旅行,每天的药量不能超过4片。本品应在乘车船前1小时服下。如乘坐飞机,则以舟车宁、旅行口香胶咀嚼片更为适合。

清凉油:祛暑、醒脑提神、消炎退肿、止痛止痒。可用于闷热不适、中暑、伤风感冒、头痛头昏以及蚊虫叮咬、皮肤瘙痒等。

藿香正气丸:能祛暑化湿、解表和中。可用于夏令外感、中暑头痛、发热、吐泻、腹胀等。

保和丸(小丸):对旅游中饮食失调、消化不良、不思饮食、腹胀、恶心、嗝气等有良好疗效。

外伤药:如正红花油,可用于扭伤淤肿、跌打刀伤、蚊叮虫咬等。麝香跌打膏可消肿止痛。创可贴可以处理一些小伤口。

旅游健康网

享南方艳阳 做快乐岛民

海南风光之旅

想找个有山有水有美食的地方,却又不想踏出国门为语言的问题劳心烦神,那就在国内挑个阳光明媚的小岛,过几天岛上生活,感受下安逸闲适的时光。带上好心情,向小岛出发吧!

十一小长假想要出省感受海边风光,三亚是很多人的首选,亚龙湾、天涯海角、大小洞天,恐又是人满为患。与此相比,同样拥有碧海蓝天、银沙碧树却更加静谧纯净的文昌市,倒不失为一个明智的选择,躲开人群,避开高消费,漫步于广袤的沙滩海岸上,享受真正海边风光。

自然美景看不够

1.东郊椰林

位于海南省文昌市东郊镇海滨,中国十大海滨风景区之一。这里椰树成片,组成一望无际的林带,海水清澈,珊瑚色彩斑斓,在天然海水浴场,可开展各种沙滩运动和水上活动,是体会椰风海韵的好去处。

交通:文昌无机场,可从济南飞海口。到达海口后,乘坐从海口到文昌的动车,半个小时车程,18.5元,在海口火车站和海口东火车站都可以乘坐,或者乘坐在海口汽车东站发往文昌汽车站的专线汽车,一小时车程。到达文昌汽车站后,从文昌市搭乘去东郊的班车前往即可。

2.铜鼓岭

位于文昌市龙楼镇,素有“琼东第一峰”之称,三面环海,景区有神庙、和尚屋、尼姑庵等古迹,有仙



洞、仙殿、风动石、银蛇石、海龟石等奇岩异石。岭上植被繁茂,岭下水产资源丰富,浅海带上长着五光十色的珊瑚礁。

交通:在文昌汽车站乘到龙楼镇的中巴,票价8元,然后再乘摩的到景点,来回10元左右,如果直接从东郊椰林过来可以包辆“三脚猫”,40元左右,40分钟到达。

3.月亮湾

位于铜鼓岭国际化生态旅游区的北部,全长约有11公里,这里的海防林是目前海南省最宽、保存最完美的海防林带之一。

交通:文昌文城到月亮湾起步区有旅游专线,该旅游专线车途经庆龄路、滨湾路、清澜大桥、龙楼镇到达月亮湾景区,每天往返共8个班次。发车时间为每天7:05、9:05、13:05、15:05;回程时间为8:50、10:50、14:50、16:50。

4.石头公园

位于文昌市龙楼镇,海南

的最东角,公园沿海长2公里,是数万年前造山运动隆出地表的石头,经漫长岁月潮汐的拍打、雕刻和风化而成的海蚀地貌,许多岩石中有很多漂亮的条纹和图案。

交通:在文昌汽车站乘到龙楼镇的中巴,50分钟车程,然后再乘坐摩的到达景点。

特色美食吃不够

清补凉:极具特色的冰爽甜品,海南岛的经典小吃之一。分椰奶和冰沙两种,均配以西瓜、菠萝、芋头、通心粉,加上鹌鹑蛋、龟苓膏、椰丝、芋圆等,有健脾补肺、美容等功效,在夜市或者小摊就可以尝到正宗的味道。价格:8元-15元。

老爸茶:海南的特色茶文化。一壶茶,一碟花生,陈旧的桌凳,闲闲静静地“吃”着茶。这里的茶是再普通不过的绿茶、红茶末、自制的菊花或茉莉花茶等,吃则有蕃薯汤、木薯煎米果、猪血杂拌等各种小点心。价格:人均20元。

鸡屎藤粿仔:将采摘的新鲜鸡屎藤叶和小米捣成粉状,然后用水和匀,掐成约小指大小似小虫状的粿仔,水烧开后,下粿仔、姜丝、椰丝,再加适量红糖而成,具有滋阴壮阳、补气补血之功效。价格:3元-10元。

陵水酸粉:其粉用龙口粉丝或海南粉,配料为牛肉干、沙虫干、鱼饼、鱿鱼丝等海产品,调料以酱和食醋为主,口味酸辣甜香。价格:4元-10元。

除此之外,海南的特色美食还有文昌鸡、抱罗粉、糟粕醋、猪脚牛腩饭、椰丝糯米粿、椰子船以及各类海鲜等等。静谧纯净的文昌较三亚有过之而无不及。

注意事项:在海南,摩的和“三角猫”是最常见的交通工具,不同地区价格区别较大,乘坐时需提前协商好价格。



海滨清新之旅

作为现代化的海滨小城,厦门有着淡雅的气质和独特的魅力,是体验小清新的首选之地,鼓浪屿、厦门大学、南普陀寺、曾厝垵、集美学村、风琴博物馆都是不错的选择。

1.鼓浪屿

位于厦门岛西南隅,面积1.87平方公里,隔鹭江与厦门岛相望。素有“不游鼓浪屿,枉费厦门行”之说,拥有日光岩、菽庄花园、港仔后海滨浴场、郑成功纪念馆等旅游景点,岛屿不大,全程步行即可。

交通:东渡码头(国际邮轮中心厦鼓码头)→鼓浪屿三丘田码



头,每20分钟一班船,往返船票有50元、35元和30元三种价格,十一期间发船时间为7:10-17:30;厦门轮渡码头→鼓浪屿三丘田码头航线设有夜间航线和通宵航线。

线路:日光岩—菽庄花园—皓月园—厦门海底世界—风琴博物馆—三一堂。

餐饮:中午在皓月园附近就餐,下午推荐在三一堂景点周边品尝下甜品,晚上可以在鼓浪屿吃晚饭。

门票:日光岩60元/人,菽庄花园30元/人,皓月园15元/人,国际刻字馆10元/人,风琴博

物馆20/人。海底世界门票100元/人。鼓浪屿核心景点套票(除海底世界外五景点联票)100元/人,也可以提前在网上购买90元联票。

2.厦门大学

被誉为“中国最美丽的校园之一”的厦门大学,坐落在厦门市思明区思明南路,是中国近代教育史上第一所华侨创办的大,中西结合的独特建筑风格是其最大看点。

交通:乘坐1路、15路、21路、45路、751路、841路、959路在厦

大站下车。向东南方向出发,沿思明南路走80米,即可到达厦大南校门。

开放时间:思明校区开放时间为周一至周五,12:00-14:00(中午限300名游客),17:00-24:00(晚上不限人数),双休日、节假日,寒暑假正常开放,游客只能从大南和群贤路进入。

推荐景点:芙蓉隧道、芙蓉湖、芙蓉餐厅、情人谷(思源谷)。

3.曾厝垵

曾厝垵就是“曾村”的意思,是文艺小清新们的聚集地,融汇了道教、佛教、基督教、伊斯兰教、和香火旺盛的妈祖崇拜。遍布各种厦门小吃、特色商店和酒吧等,这里是吃货们的朝拜圣地。

交通:乘29路、47路、112路高峰、316路、751路、857路、旅游观光巴士在曾厝垵站下车可达。

推荐美食:沙茶面、土

笋冻、蛤蜊煎、闽南春卷、虾面、蚝仔煎、叶氏麻糍、烧仙草、花生汤、海鲜大锅等。

4.集美学村

与厦门岛隔海相望,既是钟灵毓秀之地,又是凝集众美的观光风景区。由著名爱国华侨领袖陈嘉庚先生于1913年始倾资创办,其建筑融中西风格于一炉,体现了典型的闽南侨乡的建筑风格。

交通:乘903路、921路、922路、923路、935路、959路等公交车在集美学村站下车。

门票:集美鳌园门票10元/人,集美归来堂门票10元/人,陈嘉庚先生故居门票10元/人。

注意事项:饮食要注意卫生,携带好止泻和肠胃类药品,以备不时之需。

