

养生小贴士

外出旅游水土不服怎么办

旅行中不仅成为生活中的常事,更是保健养生的好方法,然而人们俗称“水土不服”的拉肚子,常让兴高采烈的游人大大为扫兴。

腹泻罪魁祸首是大肠杆菌

旅行者腹泻起病急骤,会在人们到达目的地后半天至七天内出现,发病1-5日后慢慢自愈,偶可发展成为长期慢性腹泻或肠易激综合征(IBS)。不同种的大肠杆菌产的毒素不同,是患者症状轻重不等的原因之一。

出现腹泻要补液

一旦出现腹泻症状后,可以进食,但要求食物柔软,易消化,如稀饭、苏打饼干、稀汤细面条等,不宜吃油腻、煎炸食品与奶制品。休息有助于恢复,重要的基本治疗是补充液体和电解质以补偿损失的成分,口服补液盐最好,也可用加少量糖的茶、果汁、不含咖啡因的碳酸饮料代替。

出发前多喝点酸奶

旅游者腹泻的预防极为重要。患者及带菌者为主要传染源,通过污染水、奶制品、食物而传播,旅游者常常集体行动,传播更容易发生。因此,出门在外必须特别注意饮食卫生,不要吃未煮熟的蔬菜、肉类、海鲜,不要喝不洁饮料。

旅游出发前适当多喝些酸奶或含益生菌的食物。肠道中健康菌群的力量强了,有助于对抗致病菌的入侵。

“萨瓦迪卡”经济游

泰国是佛教之邦,素有“佛教之国”、“大象之国”、“微笑之国”等称誉。泰国是庙宇林立的千佛之国,并且拥有海岛、美食和独特的文化。近年来,泰国以其多样的景致和超高的性价比,成为近年来最热的出境游之一,吸引着众多外国游客。

景点推荐

皮皮岛

皮皮岛国家海洋公园主要包括大皮皮岛(Ko Phi Phi Don)和小皮皮岛(Ko Phi Phi Leh)。北部的是大皮皮岛,也是通常人们所指的“PP岛”,可以住宿。小皮皮岛上峭壁耸立,所以至今仍是一座无人岛,水质绝少遭到污染,是绝佳的潜水电点,皮皮岛是近年来炙手可热的度假胜地之一。

交通:先乘坐飞机到普吉岛,再由普吉岛码头乘船至皮皮岛。上海航空公司每周三、日有航班,东方航空公司每周一、五有航班往返普吉岛;甲米、普吉岛和皮皮岛之间有快艇和轮渡,历时1.5小时,费用700泰铢左右;要到小pp岛,可以在大pp岛自行车长尾船前往,价格在400-500泰铢左右。

门票:大皮皮岛登岛费20泰铢,小皮皮岛登岛费200泰铢。

双龙寺

因有两条长龙在两侧台阶坐卧而得名,是泰国著名的佛教避暑胜地。双龙寺有三件宝物,舍利子、水晶莲花、释迦摩尼佛像。佛寺的金色佛塔中,至今仍供奉着佛祖的舍利子,每年都吸引世界各地的信徒前来朝圣。

交通:位于清迈以西16公里处的素贴山上,可骑摩托车游览,租金约200泰铢/天;也可从古城搭乘双条车到清迈大学门口,约30泰铢,这里有专线双条车上山,单程40泰铢,往返约100泰铢/人,在山脚可乘索道上大殿,每人50泰铢。

门票:30泰铢。

人妖秀

由人妖表演的对口型唱歌跳舞,整场表演舞台设计和服装都别出心裁,内容健康,老少皆宜。表演中也会有互动,坐在前排的游客很容易被请上台。

秀场:曼谷有两个,分别为克里普索(Calypso)人妖秀和金东尼(Golden Dome)人妖秀;芭提雅有蒂芬妮(Tiffany)人妖秀、阿克萨(Alcazar)人妖秀;普吉岛有西蒙(Simon Cabaret)人妖秀。

门票:400泰铢;演出结束后,表演人员会邀请游客一同拍照,每人小费40-200泰铢不等。

丛林骑象

多数游客来到清迈必选的游玩项目,骑着大象走进丛林,翻山、过河,还有大象表演、竹筏漂流和丛林飞跃。清迈城中几乎所有旅行社都代理骑象游,可以向酒店前台预订。

费用:丛林一日游800泰铢左右,包括自助午餐。但跟大象合影、请大象“吃香蕉”的钱不算在内。

购物推荐

1.乳胶枕及床垫。原材料来自于天然橡胶树汁液,是珍贵的橡胶制品。泰国乳胶枕的好处数不胜数,泰国乳胶三大品牌为Royal latex、Ventry、Napattiga。

2.NaRaYa曼谷包。泰国著名的本土品牌,以款式繁多、带有皇室工艺血统而出名。曼谷包最早是由空姐从泰国带到各地销售(台湾、香港、澳门等),因为慢慢口口相传,所以NaRaYa除了叫曼谷包之外,也被叫做空姐包。

3.手工艺品。泰国北部的清迈是全球最大的手工艺品制造中心,棉织品、油纸伞、木雕、漆器、藤制品等都是当地具有代表性的纪念品;泰国南部生产锡,用锡制作的花瓶、酒器、项链、戒指也是泰国手工艺品的一大特色;泰南多海岛、椰林,因此贝壳和椰壳制作的手工艺品也特别精美。

4.医药美容用品。Snail White蜗牛霜、Beauty Buffet洗面奶、卧佛牌青草药膏、八仙薄荷鼻通、Soffell驱蚊液、五蜈蚣标止咳丸等。

美食推荐

泰式炒河粉、菠萝炒饭、青木瓜沙拉、泰式椰汁鸡汤、猪脚饭、芒果糯米饭、咖喱炒蟹、蚂蚁蛋、鲨鱼肉、泰式奶茶、蒸红咖喱鱼、清迈面、清迈沙爹、泰国草茶、酸辣木瓜丝等。

特别注意

泰国寺庙众多,进入时要脱鞋,男士不可以穿短裤,女士不可以穿短裙并且要避免触碰僧侣;泰国的酒店多设有游泳池,但在清迈基本没有出售泳衣的地方,若要在清迈游泳,最好自备泳衣。

“白袍之国”经典行

朝鲜人爱穿传统服饰,多喜爱白色衣服,素有“白袍之国”的美称。因为朝鲜的特殊性,不能自由行,只有参团前往,且开放的地区极为有限,所以大致旅游线路都是相对固定的,经典的热门景点是各大旅行社的共同选择。或许正是因为如此超乎想象的过境难度,才更激发起我们前往朝鲜的热情。

景点推荐

万景台。以能看到万景而得名,是朝鲜人民的伟大领袖金日成同志的诞生地。万景台位于平壤西南部20公里处的大同江畔。山上存有石质的古烽火台,台下可俯瞰山景和江水,台下的七谷洞是金日成的诞生地——当时为平安南道大同郡古平面南里,和汉城之间的一个村庄的名字,抗日战争胜利后,南北朝鲜的分界线在北纬38度的三八线。朝鲜战争之后,中国人民志愿军和朝鲜人民军才把分界线向南推进到了今天的板门店位置。

购物推荐

高丽人参。高丽参是朝鲜的特产,在预防糖尿病、动脉硬化、高血压等方面有明显效果,高丽参还有抗癌、控制疾病、促进血液循环、防止疲劳和增强免疫力等方面的功效。朝鲜的高丽参分为三个等级,依次为:天、人、地,天是最好的。

金属餐具。铜质餐具或者不锈钢餐具在朝鲜的纪念品商店里非常常见,这也是非常具有朝鲜族特色的纪念品,好看又实用,不妨带几套回家。

特别禁忌

1.禁止单独行动。在朝鲜逗留期间,无论是商务考察或旅游,必有朝方人员全程陪同。朝鲜是不接纳个人旅游的,只可以团体前往,在游玩的过程中,最好不要走丢,这里法律是很严格的,所以不要私自出行。

2.禁止模仿。参观朝鲜领袖像的地方,不能模仿领袖的姿态或坐着照相,不要对领袖妄加评论;朝鲜人民对领导人的尊敬和热爱不亚于我们对毛主席,所以在参观新义州、平安北道等景点时,一定要注意言辞及拍照姿势,切勿模仿。

3.禁止裸露。社会主义朝鲜是一个相对比较保守的国家,不易接受奇装异服,所以切勿裸露太多。很多中国人去朝鲜有种回到20年前的穿越感。

4.禁止涂鸦。不要在朝鲜报纸、杂志和写有朝文的墙壁、建筑物上乱涂乱画,对印有两位领袖头像的报刊、宣传册、纪念品等要妥善保管,勿随意压折并保持干净整洁。

5.禁止不合规格照片。在出入朝鲜海关时,朝鲜边防人员偶尔抽查客人数码相机中的照片,只要认为照片不合格,就会删除或罚款。出入朝鲜时,相机中的照片一定要仔细查看,不要带有关于美国韩国的内容,照片取景以积极进取为主,人物衣着不要过于裸露。