

# 迎新春寻年味过大年

## ——周末旅行网新年线路推荐



春节的脚步渐渐临近,在即将到来的春节假期里,由星报惠旅游联合周末旅行网推出寻年味过大年线路推荐,带你寻访最具年味的旅游目的地,探寻省内各地春节过年习俗,边游边学,体验特色中国年。

李阳 记者 王珊珊

### 登黄山逛古城畅游太平湖

游皖南首登黄山,春节期间黄山景区执行淡季优惠政策,门票只需150元,新年适合家庭自驾,日登黄山,夜游老街。可以船游新安江画廊,亦可探访西递和宏村,寻访皖南古建筑。同时也可以走进徽州古城,感受徽州的浓浓年味。在黄山脚下的太平湖也是一个不得不去的人间胜景,这里水天一色,悠然静谧。如果你心中所系也可以拜九华,登天台,许愿求平安。在长江边上的铜陵,推荐你来安徽民俗村,感受不同的民俗体验。如果你喜欢书法诗词,可以顺便看看人文圣地——浮山,感受摩崖石刻,体验古人的诗词情怀。

### 游凤阳逛亳州感受新皖北

春节的凤阳热闹非凡,凤阳县城特色的钱杆舞,一定让你大饱眼福,一根小小的竹竿经过改装后,成为了一个个跳动的乐器,发出钱串的击打声,清脆悦耳,动感十足。在古城亳州,五禽戏最为经典,该养生功法是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟5种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功,已经成为了亳州旅游的标志性的非物质文化遗产,同时在春节期间亳州推出了10元游亳州活动,所有景区门票只需10元。如果你有幸来到亳州,一定要去看看曹操运兵道,逛逛花戏楼,走进天静宫,感受新皖北。

### 本期特惠产品

#### 【亲子自驾游】

- 瓜牛公园亲子体验一日游  
体验价:178元(亲子1+1)
- 牛奶成长记奶牛乐园牧场亲子游  
体验价:188元(亲子1+1)
- 合肥万达乐园亲子自驾游  
体验价:328元(亲子1+1)

#### 【周末直通车】

- 金孔雀温泉相思林一日游  
特惠价:168元/人

#### 九华山二日游

- 特惠价:458元/人
- 黄山西递宏村三日游  
特惠价:788元/人

本产品由安徽第一周末旅行平台周末旅行网全程策划,安徽时光旅行社全程接待,更多自助游产品可登录周末旅行网 www.zhoumoyou.cc 查询,旅游咨询服务热线 65715810,欢迎各类景区及特色乡村旅游企业加入,迎接正在兴起的大众旅游时代。

### 春节外出旅游需要注意什么

春节即将来临,未打算回家的年轻一族开始选择出游,以旅游的独特方式度过春节假期。在旅途,我们跻身如潮的人流,面对陌生的环境,卫生难以保障,生物钟发生紊乱……那么,我们如何防范和应对旅途中容易出现的问题呢?

王珊珊

#### 长途乘坐飞机,应适时运动

长久乘坐飞机,抵达目的地后常会全身酸痛、下肢浮肿,可每隔一小时起身,做做简单的伸展操,并替小腿、颈部及腰背轻压按摩,减少久坐后酸痛与下肢浮肿等现象,并可预防静脉栓塞;特别提醒患有缺血性心脏病及高血压患者,长时间坐在椅子上,易造成腿上血管堵塞,进而演变为肺栓塞而猝死,因此务必每隔一段时间起身走走。

#### 吃口香糖,减少飞机起降时的耳鸣现象

每当飞机起降时,常会有耳鸣、耳痛、耳塞或晕眩感,可随身带一包口香糖,让嘴部咀嚼可减缓此现象,但如有重感冒、慢性听力障碍或耳咽管功能不良的患者,应于登机前先找医师治疗,否则会加重不舒服的情况。

#### 多洗手,避免生饮生食,或碰触野生动植物

旅途中最怕吃坏肚子,影响体力破坏旅游情绪,“多洗手”是预防肠胃感染的不二法门,避免生饮生食,或碰触野生动植物可减少受感染的机率。

#### 抵达目的地后晒晒太阳,可舒缓时差问题

您在旅途中因为时差问题总觉得日夜颠倒吗?不妨在抵达目的地后晒晒太阳,这样可舒缓时差问题,这是因为人体的生理时钟会随着太阳起降而自行调节之故,如果这样还是让您无法入眠,可以服用少量安眠药辅助入眠。

#### 睡眠充足,保持旅游好体力

出门旅游难免要多多走路,因此让自己有充足的睡眠是很重要的,尤其是心血管疾病患者,务必要有充足的睡眠与良好的饮食,以避免血压突然升高的问题。在环境的改变下,充足的睡眠可减少皮肤长痘痘及出现黑眼圈的机率。如果您实在走到腿酸痛,建议可浸泡热水、按摩以舒缓酸痛。