



出游逛吃警惕胃肠病

国庆长假即将到来, 很多人都会安排外出旅行或周边小住几天。出门在外, 难免有个头疼脑热、肠胃不适等形形色色的“出游病”。其实, 身边备一些藿香类药物, 在感觉身体不适的第一时间, 就能将疾病“扼杀”在摇篮中, 让你高高兴兴玩尽兴。 □ 邹传科

季节变化 谨防呼吸道疾病

秋季气温变化大, 特别是早、中、晚及室内外温差大, 人的呼吸道容易受到冷刺激, 加之空气干燥, 呼吸道黏膜的防御能力降低, 这时病毒很容易乘虚而入, 让人受凉感冒。旅途中, 人多拥挤、空气污浊, 也很容易感染呼吸系统疾病。

专家提醒, 外出游玩一定要注意休息, 不要熬夜, 多喝白开水。可随身携带九味羌活和丸、藿香液等感冒药; 及时增减衣物, 尤其要做好脖子、头部、颈背等的保暖工作。

秋天到了, 容易出现皮肤过敏。此时应注意防晒和保湿, 少吃辛辣、刺激性食物, 多喝水, 多吃蔬菜水果, 可口服维生素B。如果出现皮肤发痒、脱皮或是起一片片的小疙瘩等, 可以口服抗过敏的药物, 也

可以用太极藿香正气液直接涂抹在患处, 每天5~8次, 起到除湿、润燥的作用, 有效消除痒痛, 迅速消肿, 且不留疤痕。

吃吃喝喝 当心胃肠“急”病

国庆期间, 亲朋好友相聚, 各种美食轮番吃, 加上频频饮酒, 肠胃负担加重, 很多人都会出现腹胀、腹泻、消化不良等肠胃“急”病。

专家提醒, 出游时尽量保持正常的饮食习惯。同时, 旅途中要多吃滋阴润燥的食物, 少摄取辛辣、酸性食物; 多吃些易消化的食物, 少吃生菜色拉等凉性食物。切忌空腹喝酒等, 都能避免肠胃疾病的发生。“一定要未雨绸缪, 常备一些吸收快、疗效好的肠胃药, 譬如太极藿香正气液。”专家表示, 肠胃不适时喝两支太极藿香液, 30分钟起效。

此外, 对于晕车晕机、水土不服的人, 可提前用药预防, 专家建议上车前30分钟服用一支太极藿香正气液, 儿童酌减。乘坐车、船前, 可用药棉蘸取太极藿香正气液敷于肚脐内。一旦出现恶心、呕吐、全身冷汗等症状时, 及时服用两支太极藿香正气液就能缓解。

奇瑞艾瑞泽GX 开启全球预售, 7.99万元起



近日, 成都车展媒体日, 奇瑞汽车旗下全新A+级轿车——艾瑞泽GX正式开启全球预售。

此次预售提供两种动力总成配置共四种不同版型, 预售价格区间为7.99万元~10.69万元; 预售期时间为2018年8月31日~10月9日, 在此期间内, 对下订单预购艾瑞泽GX的消费者, 可享受“限时三重礼遇, 尊享百万红包”。

奇瑞汽车营销公司副总经理祁素彬先生介绍: “艾瑞泽GX是艾瑞泽系列的全新一代产品, 也是搭载雄狮智云系统的第一款轿车产品。对于这样一款产品, 我们希望TA以全新的姿态与消费者见面, 包括命名。艾瑞泽GX中的‘G’是Go-ahead的寓意, 代表新车型进取领先, ‘X’代表人工智能、全新一代和创造无限可能的人群, 我们的目标人群年轻化、具有创造性, 在他们身上具有无限可能的潜力, 他们代表着未来。”

艾瑞泽GX率先搭载堪称同级新标杆动力总成, 1.5T+9CVT白金高效动力系统, 带来痛快淋漓的加速体验。

艾瑞泽GX上搭载的雄狮智云互联系统, 拥有“AI智云管家”、“AI人脸识别技术”等诸多黑科技功能, 能够赋予汽车灵魂, 让汽车变得更聪明, 更体贴, 甚至能感知用户的需求, 并给予及时关怀。

作为奇瑞汽车2018年的战略车型, 艾瑞泽GX在性能、智能科技和汽车设计等各方面均展现了奇瑞战略转型的最新成果。此外, 本次成都车展上, 瑞虎8、瑞虎5x、瑞虎7、瑞虎3、瑞虎3x、艾瑞泽5等量产车型的亮相也集中呈现了奇瑞汽车无限精彩的产品和科技魅力。

秋季亲子活动幸福多

亲子采摘活动乐趣多

9月21日上午, 由红四方社区主办的“情系红四方 满满幸福感”亲子采摘活动正式开启。一大早, 呼吸着秋的气息, 大巴车开往上午游玩的目的地——长临河镇。大家在导游的带领下, 大朋友和小朋友饶有兴致地在古镇里游玩, 个个玩得不亦乐乎。随后, 大家来到了大圩镇, 在品尝过农家土菜之后, 自由采摘葡萄活动更是让大家收获满满。此次活动的开展, 让儿童感受到了秋天的美丽风光, 促进了家园互动, 让大家体验了集体郊游的乐趣, 增进了亲子间的情感交流。

四点半课堂, 爱眼进行时

看着动画感十足的眼健康手册, 跟着医生学习护眼知识, 小手比划, 做眼保健操, 小朋友们兴高采烈, 学的有模有样。9月17日, 合肥方兴居委会, 在方兴城市生活e站五彩课堂举办关爱孩子眼健康, 科学矫正近视, 免费视力检查活动, 并为前来参加活动的孩子们送上家用视力表和眼健康手册, 现场给孩子们上了一场别开生面的爱眼课程。当日, 30多个孩子接受眼部健康检查, 并建立爱眼护眼健康档案。

□ 于娟 李丽君



周末旅行网
ZHOU MOYOU.CC

边玩边学 寓教于乐
——安徽亲子游学旅行的领跑者

★安徽省旅游协会自驾游与露营分会理事单位
★2015合肥第三届青年创新创业大赛获奖单位
★荣获2015-2016年度最受欢迎的旅游电商平台

★安徽省健康服务业协会理事单位
★2016中国安徽商业华鼎奖获奖单位
★旅行社经营许可证号: L-AH10157

边玩边学 寓教于乐

周末旅行网, 80后亲子游学旅行开创者, 专注于周末旅游产品的研发及运营, 将旅游, 教育, 亲子, 互动, 成长, 体验等元素进行组合, 研发出寓教于乐、边玩边学的亲子游特色产品, 让孩子边玩边学长本领。

更多精品研学游学线路 量身定制 咨询电话: 6571 5810

1 牛奶成长记



走进牧场, 了解奶牛挤奶和生产的金过程, 采蔬菜挖红薯, 边玩边学长本领, 寓教于乐学知识。
*牧场参观 *亲子互动

>>大巴游

¥138元/人

适合群体: 幼儿园、小学

2 蓝山熊历险记



走进蓝山木艺小镇, 寻找蓝山熊, 探秘蓝山湾, 体验滑草, 丛林穿越, 边玩边学, 寓教于乐。
*亲子互动 *边玩边学

>>大巴游

¥158元/人

适合群体: 幼儿园、小学

3 三国开笔礼



走进三国遗址公园, 体验国学文化, 着汉服, 拜先师, 感恩恩师, 感恩父母, 未砂启智, 励志成长。
*国学开笔礼 *素质拓展

>>大巴游

¥138元/人

适合群体: 幼儿园、小学

4 花海亲子游



一起走进美丽的天鸣花海, 享田园童趣, 游花海乐园, 丛林穿越, 手工大锅铲, 边玩边学, 寓教于乐。
*天鸣花海 *森林乐园

>>大巴游

¥138元/人

适合群体: 幼儿园、小学

5 小麦变形记



走进青松食品工厂, 了解面食文化, 体验手工面食制作, DIY手工, 穿越时光包子铺, 寓教于乐。
*工业参观 *手工体验

>>大巴游

¥138元/人

适合群体: 幼儿园、小学

6 小八路从军记



体验军营生活, 学习八路军精神, 爬雪山, 过草地, 飞夺泸定桥, 南泥湾大耕种, 抗日大练兵。
*素质拓展 *军事训练

>>大巴游

¥188元/人

适合群体: 幼儿园、小学

服务预约热线 / 0551-6571 5810
更多优惠产品敬请咨询 / 在线QQ: 2593036619 / 网址: www.zhoumoyou.cc

地址: 合肥市徽州大道九华国际大厦1105周末旅行网
更多优惠线路及产品请关注周末旅行网网站或微信号

