

约会春天 放松心情

# “洗肺游”“温暖游”成旅游新风尚

信阳消息(见习记者 韩蕾)春季来临,当和煦的春光开始跳跃,很多市民都希望在这春意萌动的3月里,去青山绿水或者阳光充足温暖的地方旅游。20日上午,记者走访了我市不少旅行社,发现旅行社3月份的国内外旅游线路纷纷出炉,“洗肺游”“温暖游”等成为我市旅游市场的亮点。

每年的3月份、4月份都是赏花、踏青的好时节,记者通过走访旅行社了解到,从3月中旬开始,赏花踏青游将成为各大旅行社的主打新线路,短线赏花、踏青游中以省内线路居多,人均价格都在200元左右,目前报名火热。

“这个季节已经春暖花开了,赏花游、登山游报名的还比较多,一般都是一两日的短途游。”位于北京大街的一家旅行社的工作人员告诉记者,“这种比较适合一家人出门休闲散心、锻炼身体。”

市民李女士打算近期去三亚游玩,报的海南双飞五日日游,她告诉记者,在旅行社咨询春季出游路线的时候,除了看景色美不美,还要看看空气质量好不好。

“以前看电影的时候就对三亚很向往,再加上朋友以前在三亚上过学,说那里的空气质量比较好,所以想着即使再忙,也要抽出时间,去放松一下,呼吸呼吸海边清新的空气。”李女士兴奋地对记者说,“报的是五天的双飞,来回都很方便。”

备受游客推崇的国内“洗肺游”的目的地大致为海滨地区、高原地区以及气候偏暖的云南、海南等,价位从几百元到几千元。

“‘洗肺游’是现在比较流行的一个



春来到,百花开。图为市民在御河公园里游玩赏春。见习记者 韩蕾 摄

## 链接》》相关资料

### 什么叫“洗肺游”?

“洗肺游”是指到空气清新、空气清新的地方进行旅游,让肺部呼吸到新鲜空气。很多人开始意识到,可以把旅游和健康结合在一起,氧吧线路、躲雾线路都很受欢迎。

旅游形式,比如像海南的三亚、云南的香格里拉、昆明的大理,由于这些地方的空气质量好,没有污染,又依山傍水,所以深受市民的喜爱。”旅行社的工作人员告诉记者。

除了备受市民喜爱的“洗肺游”,乡村温暖游也吸引了很多市民,不少市民都一家三口去近郊乡村或者周边市县的乡村,这不仅领略当地的自然风光,同时还能体验一下乡村生活和文化。

## 给您提个醒

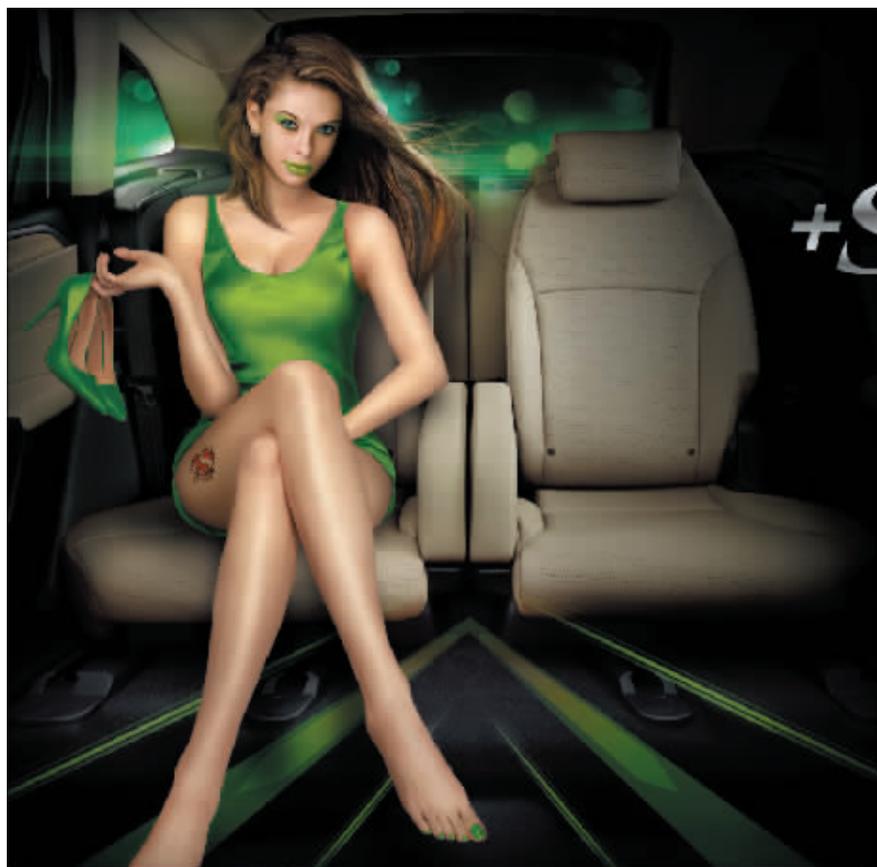
### 春天皮肤易过敏 饮食以清淡为主

“也不知道是咋了,天一暖和,花一开,这手上、脸上就开始痒痒。”昨天,家住八一路的刘动挠着手说。春季万物复苏,疾病也容易在这个季节发生。其中,皮肤过敏就是春天的常见病。

昨天,商丘市第三人民医院皮肤科主任杨建立介绍,皮肤过敏的原因很多。春季皮肤过敏主要是由于花粉的原因,其次是日光刺激。冬季日光较弱,而且人们很少在室外活动,到了春季,接受日光照射的强度大、时间长,皮肤一下子不能适应,容易发生炎症。另外,面部涂抹的化妆品经过日晒及气温升高,也易使皮肤过敏。

春季皮肤易过敏的人,一定要提前预防,要远离花粉和粉尘,外出时尽量戴上口罩。在室外活动时间不宜过长。在雾霾天气或花粉季节外出回家后,应立即洗手、洗脸,将尘埃、花粉及病原微生物清洗掉。春季,应对室内进行一次彻底扫除,因为冬季沉积在家中的灰尘会诱发或加重过敏病情。

同时,饮食要清淡,预防病从口入,动物的蹄肉是“发物”,吃海鲜也要注意。少吃花生、瓜子等坚果类零食和辛辣食物,以免燥热上火,多食用汤、粥和一些具有养阴、滋阴的食物。还需要注意的是,很多过敏的发生与精神状态有关,例如精神紧张、恐惧、抑郁、发怒等都可能引起过敏。情绪不佳导致的睡眠质量下降,经常熬夜、过度饮酒、太过疲劳等也可能引起过敏。因此,避免过敏应从改掉不良生活习惯开始。(刘春正)



HONDA  
The Power of Dreams

Sedan Avant-Garde  
新概念轿车



杰德  
JADE

试驾评估礼  
任意品牌车主到店评估旧车  
即可获赠1000元现金置换代金券(置换成功且生效后),  
试驾杰德还可获赠惊喜大礼。

延保有礼  
新车或保值期内客户到店即可获得500元  
延长保修代金券或延保分期。

试驾扫描二维码了解详情  
http://www.dongfenghonda-jade.com/

FUNTEC

双零盛惠  
购买杰德首付五成起,  
享12期免利息、免手续费。

信阳东风本田汽车特约店为东风本田汽车经销商,东风本田汽车有限公司所有。

东风本田汽车信阳天发特约销售服务  
销售热线:0376-3809800  
固始县中原北路莲花小区西门对面

地址:信阳市 312 国道银钱加油站斜对面  
售后热线:0376-3809696  
销售热线:0376-4998801

24 小时救援热线:15039767999