

# 运动旅游 共享美好生活

## 2018年乐山旅游全球营销·重庆推介活动在江北区举办

本报讯(记者 赵蝶)记者从四川峨眉山景区获悉,日前,由四川乐山市人民政府主办,乐山市旅游和体育发展委员会、峨眉山风景名胜区管理委员会、峨眉山旅游股份有限公司等单位共同承办,2018年乐山旅游全球营销·重庆推介活动在重庆江北区成功举办,吸引了上千名重庆市民驻足参与活动。

据悉,在乐山旅游信息发布和座谈会上,乐山市以“运动旅游·共享美好生活”为主题发布了“登峨眉山,行走自己的江湖”峨眉山武术主题旅游线路产品。峨眉山旅游股份有限公司

营销总监、营销分公司总经理何群对避暑胜地峨眉山与网红城市重庆的紧密联系进行了详细解读。峨眉山与重庆,千年绝唱《峨眉山月歌》见证了两地的山水相连一脉相承。重庆是峨眉山最优质的客源市场之一,也是峨眉山两翼战略的重要桥头堡,唯一一个突破20万人次的省外市场。在推介会上,何群宣布“登峨眉山,行走自己的江湖”峨眉山武术主题旅游线路产品正式开启,赢得了涉旅企业代表和重庆市民一片喝彩。为进一步推广峨眉山武术文化,让大众认识和了解峨眉山

术,峨眉山景区将在2018年10月10日至2019年4月30日期间,实施游客游览经典峨眉武术线路(报国寺—伏虎寺—雷音寺—纯阳殿—神水阁—中峰寺),享受峨眉山景区门票免票政策。团队游客可提前向峨眉山景区管委会进行申报,申报同意后,可从2018年8月1日起提前享受该优惠政策。此次活动期间,乐山市还组织拜访了重庆市旅游发展委员会,在共商乐山旅游西南宣传营销中心筹建项目的同时,邀请重庆市参加第五届四川国际旅游交易博览会旅游商品展览和在乐

山举办的中国旅游商品大赛,并就双方进一步交流探讨两地在旅游资源共享和客源互送等方面的深度合作。

记者了解到,峨眉山景区道路通行容量有限,为缓解旅游旺季景区交通通行压力,确保景区汛期旅游安全和交通通行安全,依据《中华人民共和国公路法》《中华人民共和国道路交通安全法》和《四川省风景名胜区条例》等法律法规的相关规定,从2018年7月14日起,每周五至周日期间,决定对峨眉山景区(黄湾门票至小馒头处)实施限时交通管制。

## 上半年四川乡村旅游带动14.6万贫困人口就业增收

本报讯(记者 赵蝶)昨日,记者从四川省旅游发展委员会获悉,今年上半年,四川省准确把握旅游扶贫的历史方位,旅游扶贫工作进一步健全,旅游扶贫带动模式进一步创新,推动贫困地区逐步构建可持续发展的旅游扶贫产业体系。通过旅游、旅游化、旅游产业“三箭齐发”,提升乡村旅游发展品质,确保贫困群众稳定增收,促进乡村社会和谐发展,增强人民群众满意度和获得感。上半年,全省乡村旅游实现总收入1642亿元,有效带动56个贫困县、952个贫困村发展旅游业,带动4.2万户14.6万贫困人口就业增收,实现贫困群众人均月收入增加665元,为打好今年脱贫攻坚攻坚战奠定了坚实基础。利州区、青川县、高坪区、蓬安县、华蓥市、渠县、南江县、古蔺县、峨边县、马边县、理县、九寨沟县、乡城县、泸定县、雷波县15个区县荣获“四川省旅游扶贫示范区”。

据悉,四川各地因地制宜、多措并举,有力推进了旅游扶贫向纵深发展。泸州市古蔺县结合易地扶贫搬迁

和红色旅游,将黄荆乡全乡88户贫困户293人全部搬迁到景区集中安置,打造旅游度假小镇,让贫困户靠山水美景吃上“旅游饭”,实现“搬得出、稳得住、能致富”;广安市出台金融支持旅游扶贫政策措施,累计发放旅游扶贫贷款5.6亿元,推动乡村旅游快速发展,带动全市4382户16129贫困人口受益,农民人均乡村旅游增收5321元;凉山州西昌市哈喇寨彝人寨景区通过打造4A级景区,促进当地发展“彝家乐”,带动300余人就业,人均月工资3000元以上,带动全镇农特产品销售收入5000余万元;甘孜州德格县充分发挥藏艺通旅游文化产业公司带动作用,建设藏文化产业园和“子乌民居”项目,培育发展了21个村落37个家庭作坊和1000余名能工巧匠,在保护传承藏文化的同时,带动贫困群众增收;绵阳市平武县发挥旅游龙头企业作用,打造“禅茶小镇”和“印象梅林”等项目,辐射带动清溪江流域6个乡镇共9000余户,超过3万村民直接受益。

## 秀丽风光带来脱贫“钱”景

### ——贵州省岑巩县旅游扶贫见闻

小暑刚至,在贵州省岑巩县青绿的红豆杉树林和荷塘里,慕名而来的游客,或赏荷避暑,或品农家饭,或漫步在村间小道,尽情享受这份宁静与惬意。

“每天载客来我们这避暑的车都排成了长龙,络绎不绝的外地游客都来观赏荷花、红豆杉,我们为游客当导游,也能挣到不少外快。”村民吴光辉高兴地说。

近年来,岑巩县坚持走生态发展之路,把旅游扶贫作为重要抓手,依托地方特色和自然资源优势,大力发展生态旅游、休闲旅游和乡村旅游,重点对有旅游发展基础、市场开发潜力大的乡镇、山村开展旅游扶贫,增强贫困群众的造血能力,让群众靠山水美景吃上旅游饭,摘掉穷帽子。

谈起旅游扶贫,水尾镇江南旅社的负责人吴文生立刻来了兴致。“一条公路,连接起龙鳌河、一代佳人陈圆圆归隐地马家寨,让过去‘深在圈内人未识’的山区峡谷美景走进了大家的视线,扶持了乡村,富裕了农民。”

地处云贵高原向湘西过渡斜坡地带的岑巩县,境内山峦重叠,河溪纵横,拥有丰富的自然旅游资源。过去由于旅游产品单一,交通不便,前来游玩的客人十分稀少。为改变这种状况,该县加强了基础设施建设,改善旅游镇村的接待条件。随着“组组通”“一事一议”等项目的推进,乡村道路交通环境得到了切实改善,旅游配套设施的逐步完善,大大提高了乡村生态旅游服务水平,为全县旅游扶贫注入了强大活力。

“借景区的快速提升,我发展了葡萄种植,许多游客赏完景会到果

园进行采摘。”站在自家葡萄园里,胡和平心里乐滋滋地。

胡和平是龙鳌河附近的大树村贫困户,随着“龙鳌河—马家寨”景区旅游发展的带动,他在政府的精准帮扶下种植了28亩葡萄,蔬菜,养殖了土猪,建起了沼气池。

“利用沼气的农家肥给葡萄和蔬菜施肥,既节约了成本,而且种出来的口感很好。”胡和平说“再用种殖的蔬菜喂养土猪,实现了种养循环利用。”

为了让精品景区和乡村旅游带动周边贫困村的发展,该县引导周边乡村贫困群众参与旅游接待,以发展精品水果、花卉等特色农业、农家乐项目,民情风俗及各种传统节日为特色,吸引游客,让生态旅游实现有章可循,持续发展。

“通过精准扶贫工作的扎实推进,大家从中看到了希望,对村子的发展充满了信心,参与度也越来越高。”胡和平坚定地说“在政府这几年的帮扶下,我家条件也逐渐好转,葡萄收获,土猪出售后,年底定能脱贫啦!”

乡村旅游不仅催生出新的产业,还改变了农村群众的生活方式,改变了他们的精神面貌,推动了“农民就地就业、农业就地转型、农产就地增值、农村就地致富”四个就地化,让贫困群众充分尝到了旅游业的甜头。

经过多年的不懈努力,该县旅游扶贫“破茧成蝶”,实现了旅游业从小到大的跨越式发展。据统计,从2015年到2017年,该县年接待游客从57万人增至100.04万人,旅游年总收入从2.41亿元增至6.25亿元。

通讯员 吴寿静

## 实名预约参观清华北大不再排队

刚刚过去的周末,是清华大学和北京大学开启实名预约参观的首个假日。记者发现,往年两校门口排队上百米的景观不复存在。清华校方表示,最近,警方、交警、公安等部门已联合学校开展打击治理“黑导游”“黑车”等行为。

### 预约游客半小时入内清华

清华大学实名预约参观入校首日的前天晚上,记者登录微信小程序即发现,首日的散客预约名额已满。不少游客反映,启用预约参观入校制度后,进门时间大大缩短,再也不用像以前那样排队。记者询问多位游客得知,短则十来分钟,长则半个小时,预约的游客都能顺利入内。

### 北大2800个散客名额约满

今年开始,北大也实行预约参观入校。记者在北大东门外看到,保安一通知放行,只有二十多人在此排队,出示手机预约短信后,再往里走,接受安检和验证后即可进校,全程只

需要一两分钟。而往年,等待入校的散客几乎要排上百米,且需多名保安维持排队秩序。

北大东门外,广播大声循环播放“预约已满,请勿在此等候”的提示,围栏和墙壁上也张贴着个人预约参观的二维码和入校须知。

“参观北大”微信小程序显示,昨天的散客名额为2800个,都已约满,且今天全天、明天上午时段也都没有剩余名额。

针对零散游客临时入校的需求,在离排队点二三十米外的地方,有“黄牛”叫卖“拿证带人入校”的服务。记者在北郊经过不过两分钟,接连遇到三四个“黄牛”,都声称有证件可以让游客进入,100元一位,入校后再排队。

### 将整治“黑车”“黑导游”

清华大学保卫处处长李志华告诉记者,自7月9日预约系统试运行之后,公众参观热情很高,大约一两天后就约满了。通过预约系统,游客入校频率比较平稳,几乎没有排队滞留等现象;而且“刷脸”系统识别率很高,没有发生一起预约后未能识别的案列,也没有发现冒用证件的情况。部分未能预约入校的游客被分流至清华艺术博物馆。

对于“黑车”“黑导游”,李志华表示,进入7月以来,警方、交警、公安等部门已联合学校开展打击治理。李志华建议有意参观者做好规划,提前预约。他还提醒游客,要通过正规渠道预约入校,自觉抵制“黑导游”“黑车”揽客以及游商兜售纪念品等违规行为。 据北京日报



近日,四川省华蓥市禄市镇小驴山村的村民,在田间为栽植的茼蒿花清除杂草。今年以来,该市为了推进农村生态环境建设,引进业主在禄市镇的摆荒田上栽植茼蒿花、美人蕉、荷花等水生植物,放养草鱼、鲫鱼、鲢鱼等鱼类,不仅扮靓了美丽乡村,还发展了乡村旅游。

特约记者 苗贵华 游青 摄

## 「水上花园」为乡村旅游增亮点

# 暑假出游防五种旅游病

## 七大突发意外如何破解

一到暑假,有没有留意到身边的工位顿时空了好多?因为宝贝们放假了,不少家长开始休假,带上娃娃们全家出游。

读万卷书固然不如行万里路,但出游不比居家,病痛、意外风险大增,暑假全家出游可能要面对的“旅游病”、突发意外情况如何应对?记者请来专家团队一一讲解。

### 五种“旅游病”要防

暑假出门游玩,拉肚子、痛风发作、中暑、晒伤……都是有可能的!别慌,应急专家团教您预防。

#### 一防腹泻

腹泻、拉肚子可算是最常见的胃肠道“旅游病”了。统计表明约30%的旅游者会发生腹泻。主要是旅行疲劳、精神紧张、饮食不当、气候变化等导致机体抗病能力下降,容易受某些肠道病菌感染,主要由大肠杆菌感染引起。医学上将这种腹泻称为旅行者腹泻。

**专家支招:** 旅游时要格外注意饮食卫生,饮用经煮沸的开水或瓶装水较为安全。少喝冰饮料,以免加重胃肠负担。晚上睡觉使用空调时,应用毛巾被盖好肚子,防止受凉引起感冒、拉肚子。外出应避开雨天,淋雨后最好冲个热水澡,去除寒气,防止感冒、腹泻的发生。

#### 二防中暑

暑假出游很省力,不用带大件衣物,却因炎热暴晒出汗,容易发生中暑。通常情况下,首先会出现“先兆中暑”,表现为多汗口渴、头晕眼花、心悸、注意力不集中等,此时要警惕了,应及时转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间内即可恢复。一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下,让其侧卧,保持呼吸道通畅,立即拨打当地的急救电话,等待救援人员赶到。

**专家提醒:** 特别高温时,老人、孕妇、有慢性病尤其其是心血管病者,应尽量少外出旅行;行程安排上,最好选相对凉爽的清晨出发,12时至14时阳光最强不要待在户外,15时16时后再活动;不要过度劳累,更要注意少量多次补水,每次以100-150毫升为宜,间隔时间为半小时,还可适当喝些盐开水,补充盐分;随

身携带藿香正气水、人丹、风油精等防暑药物,尤其是藿香正气水既可内服治呕吐,也可外用防蚊虫叮咬、止痒。

#### 三防晒伤

暑假出游很多家庭选择海边畅游或者登山纳凉,暴晒不可避免,黑一圈还算小事,最怕就是晒伤。阳光过猛或日晒时间过长,脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑甚至晒伤。最常见的症状为皮肤表面出现肿块、荨麻疹、水泡或者红斑,轻者二日左右可愈,重者一周后才能痊愈。

**专家提醒:** 外出时应佩戴太阳镜,涂抹防晒霜,防止紫外线辐射引发眼睛的白内障、斑点恶化,老人、儿童尤其要保护好眼睛。穿保护性的衣服,比如穿长裤和长袖服装、戴遮阳帽、打防紫外线的伞等,可有效避免日光直接照射。一旦发生晒伤,可冷水浴或冷敷有助于减轻伤口处的疼痛。

#### 四防痛风发作

外出旅游就应该吃吃喝喝,开开心心,但每年都有痛风高危人群在外痛风急性发作,痛苦不堪。痛风多发于晚上,患者经常是吃晚饭时还很正常,但到了夜间突然被剧痛袭击,严重的连路也走不了。

**专家提醒:** 肥胖或尿酸高者痛风高危人群务必要少吃海鲜,还要少饮酒,以防痛风急性发作;痛风患者更应管住嘴,少吃海鲜、肉类、动物内脏等高嘌呤食物也要避免进食。

#### 五防蛇虫咬伤

全家出游当然不会待在空调房里了,户外运动或出海行山才够爽,但一定要谨防蛇虫咬伤。夏季,毒蛇、蝎子、蜈蚣等蛇虫十分活跃,户外活动,徒步露营等一旦被蛇虫咬伤,应及时采取自救措施。

**专家支招:** 首先,不要惊慌乱跑,剧烈运动会使血液循环加快,加速人体对毒素的吸收,加重中毒症状;随后要迅速用止血带或细绳在距伤口5-10厘米处扎紧,阻止毒素在体内扩散,用清水或茶水冲洗伤口,并及时送到医院抢救。

### 七大突发意外应对

暑假出游,你可能会碰到最常见的七种突发意外,此时不要光顾着慌张,专家团队支招如何应对及开展急救,值得好好收藏。

#### 1.中暑

**搬移:** 迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服,如衣服被汗水湿透应更换衣服。

**降温:** 患者头部可捂上冷毛巾,可用50%的酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。有条件的也可用降温毯给予降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。

**补水:** 患者仍有意识时,可给一些清凉饮料,在补充水分时,可加入少量盐或小苏打水。但千万不可急于补充大量水分,否则会引发呕吐、腹痛、恶心等症状。

**提醒:** 病人若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒。若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。

#### 2.野外出血

**消毒:** 用清水和肥皂清洗伤口(仅限伤口较小),对跌伤擦伤或怀疑会沾上污物的伤口,注意小心消毒。**止血:** 让伤者坐在舒适的地方,安慰患者并抬高伤肢,用一块衣物盖住伤口,用手压在敷料上,施以适当压力,协助止血。

**包扎:** 若伤口已经基本上止血,这时可用衣物包扎固定,请伤者休息一下,然后打电话寻求援助。

#### 3.交通事故骨折

要注意防止伤员发生休克,不要移动伤者的骨折部位,如果怀疑脊柱受损时,一般不要改变受伤者姿势。

对具体骨折的部位,小心用消毒纱布包扎,并按发生后的状态保持部位静止。

在没有包扎用品的情况下,可就地取材对骨折部位进行固定,以减轻伤者痛苦,便于搬送。

#### 4.烧伤烫伤

马上除去热源。对烫伤的部位进行局部降温,用凉水冲洗是最切实、最可行的方法。冲洗的

时间越早越好,不要弄破水泡。即使烫伤造成表皮脱落也同样应以凉水冲洗,不要惧怕感染不敢冲洗。冲洗时间可持续半小时左右,以脱离热源后疼痛显著减轻为准。

如不能迅速接近水源,也可以用水块、冰棍等冷敷。对局部较小面积的轻度烫伤,清洁创面后,可外涂烧伤膏等,但对大面积烫伤,宜尽早送医院治疗。

#### 5.哮喘发作

哮喘发作时,应减轻病人的心理压力,让其取坐位或半卧位,解开领扣,松开裤带,避免胸膈受压和不必要的搬动。清除口鼻分泌物,保持呼吸道通畅。

若为老年病人或有心脏病史,可能是心源性哮喘,应立即舌下含服消心痛或硝酸甘油片1-2片。如果是支气管哮喘,应立即脱离过敏原,若有器官解痉气雾剂应立即让病人吸入2-3次。

一旦心跳、呼吸停止,应尽早行人工心肺复苏,为进一步治疗争取时间。记住千万不可背送病人去医院急救,因为在一定程度上会加剧病情。

#### 6.被狗咬了

冲洗伤口。以最快的速度地用大量肥皂水或清水(10000毫升以上)冲洗伤口至少15分钟。若周围一时无水源,那么可先用人尿代替清水冲洗,然后再设法找水。记住:不要包扎伤口!就地立即、彻底冲洗伤口,是决定抢救成败的关键,切不可忘了冲洗伤口,或马马虎虎冲洗一下,甚至涂点红汞包扎好伤口就上医院,这是绝对错误的。

**涂擦伤口:** 彻底冲洗后用2%-3%碘酒或75%酒精涂擦伤口。**特别提示:** 只要未伤及大血管,尽量不要缝合,也不应包扎。必须尽快到医院进一步救治。首次暴露后接种狂犬病疫苗,原则上是越早越好。

#### 7.溺水

检查。将溺水者救上岸后,应立即检查溺水者的身体状况。**恢复呼吸通畅:** 由于溺水者多有严重的呼吸阻塞,应立即清除口鼻内淤泥杂草和呕吐物,然后再控水处理。

**控水处理:** 让溺水者一腿跪地,另一腿屈膝,将溺水者的腹部放在救护者的膝盖上,使其头下垂,然后再按压其腹部背部,也可利用地面上的自然斜坡,将溺水者的头置于下坡处,或以小木凳、大石头、倒扣的铁锅等作垫高物来控水。

溺水者若呼吸已停,应在控水后立即进行人工呼吸、胸外心脏按压。急救者将手掌根部置于胸骨中段进行心脏按压,下压要慢,放松时要快。 据广州日报