

读者游思

# 自驾游, 还需完善的旅游方式

文/周小平

噪音、拥挤、环境污染使生活在城市的人一有机会便想出城去呼吸新鲜空气,私家车的普及使自驾游成为可能,扩大出游半径。我从2001年开始自驾游至今已经10年了,遇到了很多有意思的人和事,同时也发现需完善的地方还有很多。

**一是路标不清。**出门在外,路标就是唯一救星,可是这唯一却经常“掉链子”。各种最新版本的司机地图、中国交通图、分省地图、自驾车旅游地图出了不少,可真要出门,还是问题多多。许多地名与道路要么是没有标识,要么与现在的叫法不同。有一次去西北某地,地图上看好高速出口,结果怎么也找不到,后来一问,这儿改地名了。

任何一个地方,应当以陌生人思路标出清晰的路标,方便他人。

**二是服务设施滞后。**出门旅游吃喝拉撒都是大事,我们的公共服务设施存在不少问题。自驾游是

追求一种自由自在和带点冒险色彩的生活方式,对于吃、住、行、游、社会治安状况等一般有足够的思想准备和承受能力。可是对于道路状况、车辆的燃料补给、维修、救援等一系列的非人为因素可及的问题真是无能为力,特别是有一些偏远地区。

有一次在高速上走了挺长时间内急了,好不容易坚持到了一个服务区,结果卫生间没开。还有一次想加油,连跑了4个加油站都没开门,急坏了。另一次在某地,晚上想取现金,找到一个24小时自助取款机,只有查询按钮,没有取款的,很是奇怪。操作几次都不成。问了银行的朋友,人家说“里面没钱了吧,放假期间没人往里续钱”,嘿嘿,第一次知道还有这事。后来换了一家别的银行虽然取了钱但手续费挺高,不爽。

现在许多旅游地区,进去已经不是大问题了,可是一旦车辆有问题,对于长途跋涉又没有自己动手、修理能力的自驾游者来说是比较棘手的。

一次在嘉峪关,我们有个轮胎爆了,想买胎,跑了好几家修理店,没有,其实就是普通的国产车胎。好不容易一家有,贵得没谱,要980块。后到兰州正规4S店,买胎换胎总共才600块。其他问题如一些地区没有手机信号,许多镇上甚至于县上的修理厂都派不出救援车辆。

**三是管理不善,罚款随意。**自驾游的朋友们说起来乱罚款都有一肚子苦水,感受最深的是公路乱罚款。

去年驾车到某地,那儿地广人稀路好得没法说,四条车路宽且质量好几乎没车,但车速限制100公里,很多地区才70公里。开了一阵警察拦了我们,“哪儿来的……,超速50%,罚款1500块”。我们紧着说好话,老警察说“看你们也不容易,这么吧,一口价900块”。后来好说歹说砍到600块,而且当场收钱。记得在北京是要交到银行的。我交钱的时候,很多挂着当地车牌的车呼呼开过,比我们车速快多了也没人管,

看来内外有别。

自驾游已经不是新鲜事,一个城市如何让外来者感到宾至如归,除了干净的环境就是周到的人性化服务。在西安这个老旅游城市,人家满街的标语是“对外地车辆只纠违、不罚款”,这条人性化的措施,让人生地不熟的外来人心暖暖的。

**四是过路费太贵。**北京河北已经取消二级公路收费,可是不少地方仍然收。上次去内蒙古走扎兰屯线,经过蘑菇收费站,然后是巴彦、科尔沁、突泉、白音、华杰、鲁北、天山、大板牛家营子、茅荆坝,每次15块。如此密集收费像我们这种工薪阶层真负担不起,问收费站工作人员,说是国家规定“50公里就可以设一个”,不知道现在是否少收了。

人们对自驾游旅游的期望值很高,加入的人越来越多,对于这些相对滞后的问题,政府及旅游、交通部门应该协商解决。这样才能使自驾游旅游良性发展,满足出行需求,带动当地经济。

图片新闻



## “我的香格里拉”摄影大赛颁奖

香格里拉酒店集团于2011年12月23日在北京嘉里大酒店揭晓了第二届“我的香格里拉”摄影大赛获奖名单,佳作巡展也于2011年12月至2012年6月间先后在北京国贸大酒店、上海浦东香格里拉大酒店、广州香格里拉大酒店和成都香格里拉大酒店展出。 本报记者 曲亭亦

冬季游

## 北大壶(湖)雪场推“一价全包”

本报讯 (记者曹燕)吉林北大壶(湖)滑雪场在本雪季面向广大滑雪爱好者推出了“一价全包”、“专机专列”、“网上预订”等一系列专项优

惠政策,更针对不同游客准备了从两天一夜到五天四夜的特色滑雪套餐。雪季开设三期“北大酷仔冬令营”,每期5天,1980元。

网讯

## 佰程网1月6日推出首期限时秒杀

本报讯 (记者曹燕 曲亭亦)近日,佰程旅行网宣布,将于2012年1月6日下午14:00进行,只要是佰程旅

行网的注册会员,都可参加秒杀活动。“限时秒杀”活动将在每周进行一次,每期秒杀的旅游产品都会以正价的1-5折超低价拍出,价格将低至999元起。

责编 范焯 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

**中信旅游总公司** CITIC TRAVEL CO., LTD. 全国百强国际旅行社 首批AAAAA级旅行社 专业服务 品质保证

……**韩国**……

【韩国之旅】首尔济州5日游  
4晚5天 1月12.18每周四**3580元**  
4晚5天 1月22.23.24日**4680元**

【韩国之旅】韩国全景5日游  
4晚5天 1月5.12.19日每周四**3680元**  
4晚5天 1月22.23.24日**4780元**

【韩国之旅】济州岛休闲5日游  
4晚5天 1月11.18日每周三**3480元**

【韩国之旅】首尔春川4日游  
3晚4天 1月13.20日**3280元**

首尔自由行(机票+签证+酒店)2人成团  
散客天天发(2晚3天) **3700起** 另有更多房型供您选择 欢迎来电垂询!

……**朝鲜**……

朝鲜4日—丹东—朝鲜双卧火车 3晚4天  
天天发团(丹东起止)**2650元**

朝鲜6日—北京—朝鲜双卧火车5晚6天  
天天发团(北京起止)**3250元**

朝鲜4日—北京双飞(周六发团)3晚4天  
2012年1月7.14.21.28日**3950元**

朝鲜5日—北京双飞(周二发团) 4晚5天  
2012年1月3.10.17.24(初二)**4350元**

朝鲜6日(金刚山)—北京双飞(周六发团) 5晚6天  
2012年1月7.14.21.28日**4950元**

朝鲜4日—沈阳双飞(周三发团) 3晚4天  
2012年1月4.11.18.25(初三)**3300元**

朝鲜(南浦)5日—沈阳双飞(周六发团)4晚5天  
2012年1月7.14.21.28(初六)**3700元**

地址:北京朝阳区建国门外大街19号国际大厦2号楼2层201B  
电话:010-51656767 85263717/3615 13391925452

**YUYANG SKI 渔阳滑雪** 咨询电话:010-58693355 400-166-8885

**渔阳打造“冰雪年会”新时尚**

为了契合企业与员工的需求,渔阳国际滑雪场特推出“商务+休闲+团队建设”的年会方式,打造时尚冰雪年会。

又是一年年底了,企业年会又成了大家的热门话题。当你还为今年年会怎么办发愁时,不妨考虑一下滑雪年会。如今,滑雪已然成为一种时尚的休闲运动,如黛老少兼宜,在茫茫林海雪原、银妆素裹的美景中办个滑雪年会,在公司的年会上增添冰雪记忆。滑雪团建、团队竞赛,给优胜者一个冰雪大奖!在雪的世界中总结一年的功绩、畅谈来年的使命!不但能在大自然的雄壮壮阔中净化心灵,陶冶情操,磨练意志。还能体验到团队的温暖、感觉到每个人的心贴心的更近。

渔阳国际滑雪场座落在京东绿都平谷国家4A级景区青龙山,雪场除了拥有12条雪道、15000平米的生态餐厅、9000平米的雪具大厅等优越条件外,还拥有3000平米商务会所,直面雪景,里面分设茶吧、酒吧、咖啡吧以及会员交流区、休息区等,并提供各种高档洋酒、名茶、小吃。商务功能也一应俱全,提供无线上网、灯光、音响、录像、幻灯投影等办公设施,在这里举办小型会议、学术交流、授课培训、新闻发布会是一个不错的选择。另外,雪场内还配有商务风格的大、中、小会议室三间,会议设施完备。

更值得推荐的当然是渔阳的拓展项目了,为了提高员工凝聚力、鼓励竞争、强化协作,渔阳滑雪将拓展训练项目与滑雪相结合,将滑雪、戏雪、团队建设融为一体,开发了独具特色的雪地拔河、雪地足球、勇攀高峰等精彩的拓展项目,由经验丰富的培训师全程督导,让大家在游戏中放松心情,提升团队协作力。

雪地拔河 雪地毛毛虫

能承办各种年会的美食生态园 豪华的商务会所

平日4小时滑雪 **120元**  
周末4小时滑雪 **180元**

网址:www.yuyangski.com.cn  
**预定即可享受再优惠!**

**春节见公婆,妙施瘦身,准媳妇心计!**

春节来了。这个喜庆的节日,通常都是人们最忙碌的时候,要和也许很久未见的亲朋好友聚会,要因为终身大事奔波于相亲之途上,更有一批姑娘要在这个时节里进行甜蜜而紧张的约会:见公婆。准媳妇见公婆都特别紧张和重视,除了给老人的礼物要精挑细选之外,对自身的形象也格外的注意。然而,冬天是容易堆积脂肪的季节,准媳妇们怎样在春节前与瘦身达成一致协议,减轻身体的“负担”呢?别担心,三招瘦身“准媳妇心计”让你漂漂亮亮去见未来公婆。

**准媳妇心计之一:告别有害瘦身法**  
减肥是每个要见公婆的准媳妇头疼的事。要做得合理而有效的减肥,需要避免一些减肥误区,比如节食。  
节食是最不科学的瘦身方法,容易反弹,复胖更容易胖到腰,身体平衡受到破坏,气色变得暗淡难看,同时身体健康也受到较大的危害。  
过度的节食,能让体重快速下降,但这种效果不持久,一旦恢复节食前的饮食习惯及生活方式,体重很容易就再次上涨,脂肪容易堆积在腰腹部,这是人体的自然机制,因没有骨骼支撑的腰腹部空间弹性很大,因此缺乏活动的松弛腹部是脂肪堆积的绝佳仓库,加上错误的习惯姿势,都是让小腹不断长大又瘦不下来的原因。并且“长回来”的大多是“顽固”的体脂肪。如此反复减肥复胖,再减肥,再复胖会使身体对减肥信息接收越来越迟钝,减肥也就变得困难。

**准媳妇心计之二:瘦得好看,让合理饮食来帮助**  
饮食控制才是有效的瘦腰法,不过分节食,采用长期而适当的饮食控制法,加上锻炼腹部肌肉,不让脂肪仓库形成,才能有效减腰并防止反

弹,顺利雕琢腰部曲线,使腹部永葆平坦。

下面就跟小编一起来学学如何控制饮食来消腹瘦腰,只要你每天坚持,相信你的腰身会让你满意的。

1. 细细咀嚼食物。改掉囫圇吞枣的饮食方式,咀嚼多次再吞下肚,可有效帮助减缓进食速度。

2. 养成“慢活”的生活态度。慢食是慢活的一环,放慢进食速度,才能真正品味到食物的滋味,而非只是填饱肚子。如此正向循环的观念态度,也能延伸到身材上,渐渐地你会发现你很容易地就瘦下来了。

3. 摄入营养均衡的食物,合理搭配饮食。以各种蔬菜水果以及主食合理的搭配,不要偏食,少食多餐,并且尽可能多食低糖低脂的食物。

4. 控制脂肪和滋补要两手并重。在减轻体重的过程中,也进一步提升气色,让准媳妇们瘦得健康,瘦得好看。

**准媳妇心计之三:盲目作战不可取,听听雅塑脂肪管理师的建议**  
控制饮食需要从良好的生活习惯培养开始,长期坚持,才能达到预期目标。雅塑不仅可以帮

我们有效的抑制脂肪吸收,更好的调节我们身体的脂肪结构,消除肥胖隐忧,还能帮助我们培养良好的积极的生活方式,这是保持理想体重的关键。

国内率先上市的OTC减肥药雅塑·奥利司他胶囊,它就是一款旨在排油减脂的减肥药,通过抑制胃中的胃脂肪酶和小肠腔内的胰脂肪酶的活性,而发挥减肥作用。雅塑奥利司他胶囊是抑制身体对食物中脂肪的吸收,通过排油的方式来控制能量摄入,最终减轻体重。数据显示,雅塑减肥药可以直接阻断食物中30%左右脂肪的吸收。雅塑奥利司他胶囊,它是匀速的排油减重。这种减重方式不仅是健康科学的,还能帮助你形成良好的生活习惯。

冬季人体微循环减弱,新陈代谢变慢,迅速囤积起来的脂肪是可以攻破的,虚数的腰围可以减小。雅塑能够帮助您更加迅速的调节脂肪结构,减小腰围,让您做个“窈窕”的媳妇,轻松去见您的未来婆婆。

雅塑健康减重热线:  
**400-1111-393**  
了解更多详情,请登录雅塑健康减重网:  
www.youngsure.com

我们有效的抑制脂肪吸收,更好的调节我们身体的脂肪结构,消除肥胖隐忧,还能帮助我们培养良好的积极的生活方式,这是保持理想体重的关键。

国内率先上市的OTC减肥药雅塑·奥利司他胶囊,它就是一款旨在排油减脂的减肥药,通过抑制胃中的胃脂肪酶和小肠腔内的胰脂肪酶的活性,而发挥减肥作用。雅塑奥利司他胶囊是抑制身体对食物中脂肪的吸收,通过排油的方式来控制能量摄入,最终减轻体重。数据显示,雅塑减肥药可以直接阻断食物中30%左右脂肪的吸收。雅塑奥利司他胶囊,它是匀速的排油减重。这种减重方式不仅是健康科学的,还能帮助你形成良好的生活习惯。

冬季人体微循环减弱,新陈代谢变慢,迅速囤积起来的脂肪是可以攻破的,虚数的腰围可以减小。雅塑能够帮助您更加迅速的调节脂肪结构,减小腰围,让您做个“窈窕”的媳妇,轻松去见您的未来婆婆。

雅塑健康减重热线:  
**400-1111-393**  
了解更多详情,请登录雅塑健康减重网:  
www.youngsure.com

广告