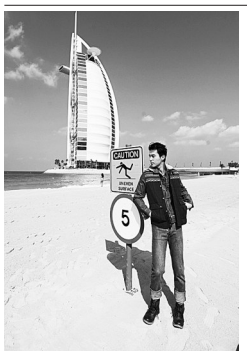
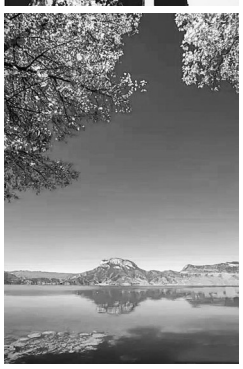
天气转凉反季游火爆

游客热衷“一路向南”

进入秋季，北半球开始降温，而南半球国家则正值春暖花开。记者从各大旅行社了解到，目前游客在选择出游目的地时开始热衷于“一路向南”。国内如三亚等城市，境外如一些东南亚海岛或是澳大利亚、新西兰等地都是预订热门。





A 反季游增幅明显

记者从一些旅游网了解到，今年反季节旅游产品预订人次和去年同期相比，增幅约四成。驴妈妈旅游网相关负责人表示，国内长线中，三亚、厦门、深圳等气温适宜的海滨城市，大理、丽江、桂林、南宁等南国山水名胜城市都颇受游客欢迎。出境游中，泰国、越南等城市观光中，银发族相比去年同期增幅较大，而东南亚海岛因诸多海上运动，更受上班族反季出游青睐。此外，澳大利亚、新西兰等地开始进入旅游旺季，出游人次增幅较大。众信旅游相关负责人表示，北半球大面积降温，澳大利亚为代表的南半球国家则迎来春暖花开，相关机票酒店价格较国庆黄金周期间也有一定回落，因此澳大利亚成为出境反季游的热门目的地，而南非、南美等地也进入到最佳游览季节。

来自携程网的数据显示，从近两周的预订情况看，秋季节令性旅游产品开始走俏，国内游像海南、云南热度较高，出境游方面东南亚海岛人气较高，如泰国、马来西亚、越南、柬埔寨等。价格方面，10月下旬到11月属于淡季错峰，价格相比此前国庆、暑期有非常明显的降幅，比暑期平均降3成，比黄金周平均降5成以上。而凯撒旅游网相关负责人也表示，目前高性价比的反季主题游深受中国游客欢迎，咨询者络绎不绝，澳大利亚、新西兰、非洲成为反季游的热门目的地。

B 主题深度游成主流玩法

和往年不同的是，今年的反季游产品中，主题游、深度游、一价全包等成为了最主流的玩法。同程旅游网相关负责人表示，澳洲、新西兰以及埃及、迪拜等地是热门之选，这些目的地气候温暖，适宜避寒。游客不再单一追逐价格优势，而是更多地关注产品的品质和旅行的体验，纯玩、一价全含等产品更受客户青睐。

众信旅游相关负责人表示，各旅行社今年除了与澳大利亚旅游局等保持良好合作外，更自主研发“一家一团”、美食美酒等主题线路，更加注重体验感，比如在南非产品中加入了约堡非洲特色酒店，让游客乘坐敞篷车猎游等。而驴妈妈旅游网相关负责人表示，在反季出境游中，慢节奏、深度感受一国为今年主推，如“巴厘岛4晚5日游”会以近似定制精品小团的方式给游客呈现出当地化度假的体验感。

携程相关负责人表示，今年反季节旅游，游客休闲度假的需求非常明显。大部分消费者都希望去温暖的海岛目的地，享受一个慢节奏的假期。在产品的预订上来说，消费者也倾向于选择自由行，私家团，半自助游，一地深度游等。 **据人民网**

小贴士

登山需要注意什么？

登山属于有氧运动，能使肌肉获得比平常高出10倍的氧气，从而使血液中的蛋白质增多，免疫细胞数量增加，帮助体内的有害物排出，在促进新陈代谢的同时，还可以加快脂肪消耗。因此爬山也有塑形功效。坚持下肢承受力的运动，有助于改善关节功能，保持肌肉和运动器官的协调，还可以增加骨中矿物质的含量，减少骨质疏松，有利于刺激骨细胞的生长。在爬山的攀登动作中，臀大肌和股四头肌（大腿前侧肌肉）将得到有效锻炼。爬山对减少腿部脂肪，塑造上翘的臀部很有帮助。这点很多经常健身的人都明白，在跑步机上也可以设置坡度，相当于爬坡，这种运动非常有助于腰、腹部的锻炼，尤其有助于塑造曲线优美而饱满的翘臀。

秋高气爽，与亲朋为伴，登山畅游，既有雅趣，又可健身。不过登山前应采取一些措施以保护好自己不受伤害：

◎登山前应先检查身体，尤其是中老年人、慢性病患者，要做全面身体检查，以免发生意外。

◎事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。

◎对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。带好衣物御寒，防止感冒。

◎休息时不要坐在潮湿的地上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

◎登山时思想要沉着，动作要缓慢。尤其是老年人和体弱的人更要注意这一点，走半小时就休息10分钟，避免过度疲劳。

◎旅游登山不是为了竞争，只是为了游乐。旅游攀登，要不计速度，只求逍遥。或沿石级扶梯，或寻林阴小路，缓慢而行，观风景，览古迹，边谈边游，妙趣横生。

◎要尽量少带行李，轻装前行。对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线，这样可减低坡度。

◎在山中遇到雷雨，不要到山顶或树下躲避，最好在洞穴中避雨。

◎在登山时，还要时时预防腰腿扭伤。因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。

◎下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。 （东 方）

读者心中最满意的“诚信旅行社”“旅游风云人物”评选活动开始了

当旅行成为一种生活方式，旅行社与市民的关系也越来越密切，您曾经跟随旅行社出去旅游吗？哪家的服务给您留下了深刻印象呢？对于旅行社的工作，您最满意的是哪家？为了树立商丘市旅行社行业的良好形象，进一步规范和引导旅行社企业的工作，提高服务质量，激励和推动我市旅行社行业更好更快发展。京九晚报社联合商丘市旅游协会旅行社分会，决定在全市旅行社业开展读者心中最喜爱的“诚信旅行社”及“旅游风云人物”评选活动，您对哪家旅行社特别满意可以为它投上一票。参与此次活动的旅行社必须满足以下条件：

1.连续经营旅行社业务满2年以上。

2.年度旅行社营业收入、接待人数（国内、国际）和自组外联人数、实现利税与去年同期相比增长幅度较大，积极开展地接旅游业务并取得一定成效的。

3.遵守《旅游法》等法律法规，遵守行业自律，诚信经营，在业界和社会具有良好信誉。

4.现代企业制度规范，具有较完善的法人治理结构，形成一套成功的管理经验和管理体系；创新能力强，有明确的战略规划和目标；具有先进的创业理念、鲜明的企业文化和很强的凝聚力，品牌在业界具有一定影响。

5.年度内无重大游客投诉或违反合同约定的情况，无安全责任事故发生。

申报结束后，评选委员会将组织考评组对照评选条件和评分细则进行综合考评，市民朋友们也可以对自己满意的诚信旅行社进行投票，根据得分高低评出前20名，获奖结果在京九晚报上刊登，还有记者对获奖旅行社负责人进行专访。今年年底，将举办盛大的颁奖典礼。

现在报名活动正式开始了，如果您认为自己的旅行社符合以上条件，可以在行业中起到标杆作用，请立即和我们联系吧！

评选委员会办公室：神火大道36号商丘日报社五楼516房间
联系电话：13849693251

汽车团每周五发团

丹江橘子采摘节开始报名啦，凡是报名的每人赠送10斤橘子

1.丹江全景：丹江大观苑+八仙洞+坐禅谷+渠首3日游，488元/人，每周五发团。

2.带着爸妈坐飞机游日照、逛威海3日游，原价880元/人，提前6天报名660元/人！每周五发团。

3.南阳卧龙岗+七十二潭+炼真宫2日游，198元/人（包含1晚住宿、3顿饭）天天发团。

4.亳州一日游，38元/人，另外赠送一瓶酒，每周六发团。

招聘：前台经理、导游各一名，乡、镇、村业务员数名。

咨询电话：3390002 13592396499

地址：河南中港旅行社商丘分公司（商字东北角）