

甩掉高原反应

我们冬游西藏

一般来说,人们都喜欢在百花盛开的春天和层林尽染的秋天外出旅行,而西藏呢,更被认为只有夏天才最适合去,这真是大错特错也。其实西藏有个地方,非得冬天去看才过瘾,还不用担心高原反应,那就是——南迦巴瓦峰。

觉得眼熟?没错,就是被《中国国家地理》的“选美中国”评为中国最美的十大名山榜首的那座雪峰!

南迦巴瓦的这个“首席”身份之所以从前没有被驴友们熟知,一来是因为它很害羞,巨大的三角形峰体终年积雪,云雾缭绕,从不轻易露出真面目,只有秋冬季节才给个面子露个头;二来是因为它的南坡就是全国唯一不通公路的县——墨脱,驴友们容易误解为“到达那里很艰难”等等,其实观察南迦巴瓦峰的两个最佳地点都在汽车可以轻松到达的好地方,而且它所在的林芝地区的海拔只有2000多米,想要有高原反应还没门呢!怎么样?趁热打铁,我们一起做个冬游计划吧?冬天去西藏,多酷啊!



南迦巴瓦峰是藏东南林芝地区最高的山

顶上覆盖着厚厚的冰雪。难怪人们对这座陡峭险峻的山峰都有着无比的推崇和敬畏。南迦巴瓦峰的南边是乃彭峰,两山之间发育着3条巨大的山谷冰川,一直往下延伸到郁郁葱葱的林海里。南迦巴瓦峰北面隔江相望的加拉巴垒峰,峰顶永远是圆圆的形状,因为它是一座无头山。

2.雅鲁藏布大峡谷一带的直白村,那里既是南迦巴瓦峰的最佳观察点,也能看到雅鲁藏布大峡谷人口处的第一个大拐弯。

酷点二:

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷:位于藏东林芝地区的米林县和墨脱县境内。大峡谷长度为504.6公里(直线距离只有40多公里),极限深度为6009米,构成世界上地形转折变化最剧烈的

地方之一,是名副其实的世界第一大峡谷。

雅鲁藏布江这条世界最高的河流,在奔腾1000多公里后,从朗县进入林芝地区,在米林县迎面遇上喜马拉雅山阻挡,被迫折流北上,于是就绕着南迦巴瓦峰作了个近乎180度的奇特的马蹄形回环,在墨脱县境内向南奔泻而下,经印度注入印度洋。这个“马蹄”的大名叫做:雅鲁藏布扎曲大拐弯。一般的驴友,就不要奢望去穿越大峡谷了,那是科考人员的事情。我们还是多留点时间拍照,然后继续上路,享受尼洋河的美丽风光。

酷点三:

林芝的童话世界

林芝:地处藏东南雅鲁藏布江下游,平均海拔3000米左右,海拔最低的地方仅仅900米,气候湿润,景色宜人,首府为八一镇,是驴

酷点一:

南迦巴瓦峰

1.南迦巴瓦峰:是藏东南林芝地区最高的山,海拔7782米,高度排在世界最高峰行列的第15位,也是7000米级山峰中的最高峰。

南迦巴瓦在藏语中有多种解释,一为“雷电如火燃烧”,二为“直刺天空的长矛”。后一个名字来源于《格萨尔王传》中的“门岭一战”,充满阳刚之气。想象一下这座山的气势:它的西坡是陡峭的断崖绝壁,直达谷底;西北则延伸出一条长长的山脊,由一系列海拔7000米以上的高峰连接,高峰像锯齿或刀锋,

旅游贴士

冬季登山者被冻伤如何自救

冻伤紧急处理办法

迅速脱离寒冷环境尽快复温。那么如何复温呢?把人浸泡在40℃~42℃的水中,浸泡期间要不断加水,以使水温保持。待身体复温后停止浸泡。局部用水或者肥皂水清洁后用冻伤膏,2度以上冻伤,需敷料包扎好。皮肤较大面积冻伤或坏死时,注射破伤风抗毒素或类毒素。

●在野外无温水的条件下,也可把伤者放在未冻伤人的腋下或腹股沟等地方复温。注意,严禁火烤、雪搓、冷水浸泡或猛力捶打伤者患部。

●全身冻伤临床表现:开始时皮肤苍白冰凉。复温后面部有水肿、寒战。随体温逐渐降低,患者感觉麻木、四肢无力、极度疲倦、神志恍惚出现幻觉。检查发现,呼吸慢而浅、心跳过缓,最终昏迷。严重时心跳、呼吸停止。

●全身冻伤伤害的位置:一般都伤及骨骼、肌肉、肝脏、肾脏、胰腺。可引起心室纤颤(心跳200~400次/分钟,一般如此跳动1~2分钟人就会死亡)、胃粘膜出血。恢复期,可有血栓形成和组织缺血坏死。

●全身性冻伤紧急处理办法

法:全身保暖,迅速妥善将伤者移至温暖环境,脱掉衣服,盖被子。用布或衣物裹热水袋、水壶等,放在腋下、腹股沟处迅速升温。或浸泡在34℃~35℃水中5~10分钟,然后将浸泡水温提高到40℃~42℃,待伤者出现有规律的呼吸后停止加温。伤者意识存在后可饮用热饮料或少量酒。猝死时立即进行心肺复苏。

如何预防冻伤

预防冻伤要做到“三不”“三勤”。

一不:不穿潮湿、过紧的鞋袜;

二不:不长时间的静止不动;三不:不在无准备情况下单独登山。

一勤:勤活动手脚;
二勤:勤搓揉面部;
三勤:勤用热水烫脚。

在山上不能喝酒

为什么在山上时不能喝酒?一般饮酒之后两小时才能产生热量。饮酒后马上感觉到的热,实际上是皮肤上的毛细血管正在张开,身体本身所具有的热量正在向外部散发流失。这样一来只能加重冻伤,因此上山时禁止饮酒。

营养餐桌

卷心菜生吃才抗癌

最新一期的《肿瘤时讯》刊登了美国癌症研究会癌症预防研究会前大会上,公布了“饮食与癌症风险的最新研究”。基础研究正在越来越多地揭示公众易于获得食物的抗癌特性。这些抗癌食物是卷心菜、全谷物、十字花科蔬菜、大蒜、银杏。卷心菜名列前茅。



那些在青春期每周摄取3份或更多份卷心菜的妇女,与那段时间每周摄取1.5份以下卷心菜的妇女相比,乳腺癌的患病风险降低了72%。这种有益的影响一直存在,不论在成年以后卷心菜摄入量的多少。

不过,研究小组发现,长时间烹调的卷心菜,比如炖的和煨的卷心菜,不能降低患病风险,以生或短时间烹调过的卷心菜最好。

新墨西哥大学家庭和社区医学教授 PathaK 博士说,波兰妇女一生中乳腺癌的死亡风险大约相当于生活在美国的妇女的1/3。然而,当波兰妇女移民到西方后,移民的这一代中乳腺癌的发病率就上升到居住国的水平,在美国提升3倍,在英国提升2.4倍,在澳大利亚提升1.7倍。“这说明环境因素是乳腺癌患病风险中重要的决定因素。”PathaK 博士领导的研究小组观察了饮食结构与地域和年龄的相关性。波兰妇女和在波兰出生、在美国生活的妇女被要求填写一份有143个项目的食物频率问卷,询问她们在12~13岁时以及1985~1989年食用过的食物。

每周一景

冬日美丽的江南古镇

位于杭州附近的乌镇、南浔、西塘等古镇,之间相距很近,有两三天的时间便可以转上一遍。古镇的冬天虽然有一丝清冷,但却少了其它三季的游人如织、喧嚣拥挤,呈现出一种古镇原有的宁静和生活气息。

这时游人可以更从容地品味镇上人家的生活,更清楚地了解江南的庭院文化、雕工艺术和各种手工作坊中的工艺流程。摄影爱好者也更容易拍出理想的画面。冬日的江南古镇——很美。

苏秋罗 摄



到“黄金冰谷”DIY珍稀礼物

向最珍惜的人表达心意,如今有一个全新选择:一瓶透着黄金般晶莹光泽的冰酒,瓶身透着别出心裁的个性化酒标。2006年冬,一群有心人来到位于辽宁省桓龙湖畔的张裕黄金冰谷酒庄,参与了国内首个冰酒体验之旅,DIY一份珍稀礼物,献给心中最珍惜的人。

人们在凌晨5点冒着严寒采摘冰葡萄。因为酿制冰酒的冰葡萄必须经冻结浓缩令糖分提高,只有达到零下8℃的气温才能令冰葡萄中的水分全部凝结成冰,满足压榨需要。而黄金冰谷每年12月达到零下8℃的冰冻时间超过24小时,确保每年都有冰酒出产。



接着,人们来到冰酒庄压榨冰葡萄。酿制一般葡萄酒所用的葡萄,其出汁率是70%,而酿制冰酒的冰葡萄只有20%左右的出汁率,冰酒凭其珍稀的身份被誉为葡萄酒中的“女王”。大家还亲绘了个性化酒标,但因鲜榨的冰葡萄汁需经过约1年时间的发酵才能成为真正的冰酒,因此大家要在1年后才能收到这瓶珍贵的冰酒。

据悉,今年年底上市的张裕黄金冰谷冰酒共分为黑钻级、蓝钻级和金钻级三个级别,居中的蓝钻级占总产量的20%,最高级别的黑钻级则占5%;按20%的出汁率换算,黑钻级冰酒只占冰葡萄总产量的1%,足证张裕黄金冰谷冰酒的珍稀。

教你一手

虾仁蛋黄滑豆腐



材料:鲜虾半斤,蛋黄2个,豆腐1块。

做法:

- 1.鲜虾剥壳去肠成虾仁,蛋黄煮熟压碎,豆腐切成小方块。
- 2.热油先炒香蛋黄,加水煮开。
- 3.依次放豆腐,虾仁进去煮几分钟,放盐,少量糖调味即可。



旅游咨询



青山绿水,奇花异草,风景如诗如画;名园古刹,唐宋宋祖,文化厚重悠远。面对美不胜收的秀美山水,您去哪里亲近自然、陶冶情操、净化心灵?《快乐旅游》开通了旅游咨询热线,您若有旅游方面的问题,只要打一个电话,我们将全方位为您服务!

咨询热线:0371-67655262
13803866652

旅游投诉台

如果您出门旅游得不到承诺的服务,您对旅行社、导游、宾馆、饭店、景区的服务质量不满意,您的合法权益受到了侵害,请您把不幸遭遇告诉我们,我们将为您服务,维护您的合法权益,对违规企业亮红灯,推动企业诚信经营守法经营,为旅游消费者创造一个公平和谐旅游消费环境!

投诉电话:0371-67655262
E-mail:zzrblhs2008@yahoo.com.cn

游在河南

郑县文庙风景区正式对外免费开放

本月中旬,郑县文庙风景区已正式对外开放,并免费接待各地游客。

据介绍,郑县文庙始建于唐五代后周时的周世宗显德元年(954年),是祭祀我国春秋时期伟大的思想家、教育家、政治家孔子的专祀庙宇。它与孔子后裔密切相关,既是孔氏家庙,又是官方文庙,具有重要的历史纪念价值、文化研究价值以及新建筑设计的借鉴价值。

郑县文庙是我国古代典型的左学右庙式建筑群,现存古建筑70多间,占地面积近5万平方米,由神道(400米长的柏树行街)、庙前广场、文前街、泮池院、文奎楼院和一主两副轴线贯穿的系列建筑群组成。庙区内有圣域门、贤关门、腾蛟坊、起凤坊、棂星门、乡贤祠、大成殿等26处建筑景观。

近年来,郑县多次筹集资金对文庙进行重修。2006年5月25日,郑县文庙经国务院核定公布为全国第六批重点文物保护单位。 河游信

内乡增新景区 商圣苑

商圣苑是南阳商圣苑文化旅游有限公司斥资打造的商圣范蠡纪念地。为了弘扬商圣文化精神,打造商圣人文品牌,发扬亲商、爱商、尊商、重商、崇商、敬商的传统商业美德,加强海内外华商联络与交流,增强民族凝聚力和文化认同感,从而使商圣文化走向全国,走向世界,满足海内外华商寻根拜祖的心愿。

商圣苑人文景区位于内乡县城东默河西岸,集旅游观光、祭祖朝圣、休闲度假、文化研究与历史凭吊为一体的商圣苑人文景区。商圣苑总投资3500万元,占地200余亩,林木繁茂,池水涟漪,一期工程“商圣苑”已投资近千万元,倚三户山建有蠡城、范公祠、吴越春秋、蠡施阁等纪念性建筑群,气势恢宏,古朴凝重,紧凑瑰丽,雕梁画栋,巧夺天工。 河游信

科技创新成就鲁花

1985年,鲁花的当家人孙孟全决定依托当地丰富的花生资源,上马花生油厂。当时的鲁花面临这样局面:生产工艺简陋,条件差的传统土法压榨油,经过高温精炼,无色无味,营养损失很大的浸出法制油。孙孟全立志要生产一流品质花生油的鲁花人,决心要独创一流的生产工艺。

从1986年到1992年,鲁花人全力进行先进工艺的探索,在工艺研制的关键阶段,技术人员连续60多天在高温、炎热的生产车间,白天黑夜连轴转,经历了几千次的失败,每一次的失败离成功更近。靠着执着的信念,鲁花人终于在1992年攻克了所有技术难关,独创出“5S纯物理压榨工艺”。2002年,国家有关部门组织30多位专家对鲁花独创的5S纯物理压榨工艺进行研究,2003年,这一工艺通过了国家科技成果鉴定,2004年荣获山东省科技进步二等奖。该工艺的研制成功,填补了国内外空白,使花生油这一传统行业有了坚实的支柱依托,被业界称为开创了“中国食用油行业的‘二次革命’”。

鲁花创新脚步永不停止。2001年,中国第一家以研制花生制品为主要内容的科研中心在莱阳鲁花成立,聘请了油脂专家、营养专家、花生专家等21名著名专家作为常年的科技顾问,与山东花生研究所、航天技术研究所等高校和科研机构建立了长期稳定的合作关系,建立了鲁花花生工程技术研究中心,每年投入1000多万元用于新产品的研究开发。今年,鲁花被国家科技部认定为首批星火计划龙头企业技术创新中心。

鲁花十分注重战略研发,从5S压榨花生油,到剥壳压榨葵花仁油,达到了国际先进水平的生产技术和工艺。董事长孙孟全曾说过:“飘香的鲁花永远不可能停止创新的脚步,我们必须着眼长远,立足未来。”