

# 市文化广电和旅游局发布清明节出行提示

本报讯（融媒体中心记者 张亚萍）2021年清明节即将到来，为营造良好的氛围和旅游环境，确保广大游客安心出游，我市文化广电和旅游局向广大游客发布出行提示。

## 一、选择正规旅行社出游

游客在参团出游前，要选择合法、优质、诚信的旅行社报名，掌握其营业地址和联系方式。对于以“广场舞交流活动”、“买保险送旅游”、“户外俱乐部”、“健康养老讲座”、“国家补贴旅游”等名义招揽游客组织的旅游要提高警惕，谨防掉入“旅游陷阱”。

## 二、签订规范的旅游合同

游客在随团出行前，务必要与旅行社订立书面旅游合同。经QQ交友群、微信旅游群、亲戚熟人或其他渠道介绍的旅游产品，同样要订立旅游合同，对于拒绝签订旅游合同或者以各种理由推脱的，旅游者要防范其中可能带来的风险。

## 三、出行注意天气变化

清明节前后，天气变化无常，早晚温差大，建议外出踏青时出门不宜过早，密切关注旅游目的地的天气情况。不要空腹上路，不要过度劳累，注意增添衣物保暖，有花粉过敏史的人出游前应随身携带抗过敏的药物，并戴上口罩、手套等。

## 四、牢记安全，远离危险

避免前往不具备开放接待旅游者条件的区域，确保人身、财物安全。自驾游要杜绝疲劳驾驶和酒后驾车，控制车速，注意礼让。户外旅游要注意防火避灾，不在草木茂盛、树叶堆积等易燃物聚集地或有防火提示的地方吸烟、烧烤或者使用明火。

## 五、建议购买旅游保险

外出旅游可能会遇到人身伤害、财产损失、罹患疾病等情况。为最大程度降低意外风险，建议游客在出游前购买人身意外保险，也可根据旅游航班起、降地的天气状况购买航空延误险，如发生意外，及时向保险公司索赔。

## 六、依法妥善处理纠纷

游客在旅游途中遇到困难，可以向随团导游、景区、当地旅游部门寻求帮助。发生纠纷时，旅游者应冷静应对，及时与导游、组团社进行沟通，理性合理维权，通过协商采取积极补救措施处理，不宜通过过激行为扩大事态或激化矛盾。协商不成或一时无法解决的，注意留存、保管好相关证据材料，待安全返程后，依法合理维权。特别注意的是，投诉时效为旅游合同结束之日起90天，超过时效的请求将不予受理，游客可选择向人民法院提起诉讼等途径依法维护自己的权益。

全国旅游服务热线：12301

汝州市文化广电和旅游局投诉电话：0375-3323456

地址：汝州市电商大厦9楼

# 洛阳都市圈旅游超级年卡来了

### 包含53家景区，想要购票的市民看这里！



图片来源网络

4月1日，记者从洛阳都市圈旅游年票汝州市发行启动仪式上获悉，即日起汝州市民与洛阳市民将享受同样的旅游年票惠民政策，只需在我市6个代售点花60元购年票一张，便可持年票畅游53家景区，并且年票节假日通用。据了解，为加快我市全域旅游创建，推进我市旅游业跨越式发展，我市抓住融入洛阳都市圈、推进区域发展的重大机遇，积极与洛阳市文旅局、洛阳年票办对接，积极促成我市的九峰山景区、怪坡景区、青瓷博物馆等3家景区加入洛阳都市圈年票序列。

仪式上，来自市九峰山的负责人表示，洛阳市旅游年卡正式发布，九峰山景区也正式成为洛阳市旅游年卡的一员。景区将进一步提升服务质量，提高管理水平，优化景区环境，为我市全域旅游发展作出应有的贡献，为汝州市融入洛阳都市圈增光添彩。

“阳光旅行社积极向市文广旅局申请，开通了洛阳都市圈年票销售业务，目前，年票销售设备已调试到位，销售人员已通过培训，市民可随时前去购票。”市阳光旅行社经理李万军在接受记者采访时表示。

## 洛阳旅游年票包含53家景区

洛阳(36家)：

龙门石窟5A、白云山5A、龙潭大峡谷5A、鸡

冠洞5A、天河大峡谷4A、白马寺4A、关林4A、天池山国家森林公园4A、龙峪湾4A、木札岭风景区4A、神灵寨国家森林公园4A、黛眉山4A、青要山4A、明堂天堂景区4A、二程文化园4A、天子驾六博物馆3A、汉光武帝陵3A、王铎故居3A、蝴蝶谷3A、隋唐洛阳城应天门遗址博物馆、东方红农耕博物馆3A、函谷关3A、汝阳恐龙地质公园景区3A、龙马负图寺2A、玄奘故里2A、丽景门、荆紫仙山、柴沟峡、玄奘寺、张钫故居、国色天香四季牡丹展览馆、花果山国家森林公园、国家牡丹园、竹海野生动物园、隋唐洛阳城九州池遗址公园、万安山七彩大峡谷。

济源(5家)：

济源黄河三峡4A、王屋山4A、五龙口4A、小沟背4A、济渎庙2A

焦作(2家)：

青天河5A、神农山5A

山西晋城(2家)：

九女仙湖4A、相府庄园

汝州市(3家)

河南九峰山景区4A、汝州怪坡景区3A、汝州青瓷博物馆3A

渑池(3家)

黄丹峡景区、仰韶大峡谷、仰韶仙门山景区  
鲁山县(1家)  
尧山风景区  
卢氏县(1家)  
豫西大峡谷4A

## 汝州市民可在以下6个代售点购买

- 一、汝州市旅游发展协会  
地点：汝州市沿河西路162号
- 二、汝州旅行社  
地点：汝州市朝阳中路164号
- 三、舒翔国际旅游汝州分公司  
地点：汝州市烟厂家属院107号
- 四、汝州市阳光旅行社  
地点：汝州市风穴路59号
- 五、汝州市天鹅超市  
地点：汝州市丹阳西路219号
- 六、河南山水一族旅行社  
地点：汝州市广成中路270号

## 年票使用说明

1. 本年票经洛阳市政府批准发行。持本卡享受免第一道门票待遇，仅限本人使用。
2. 在每年的森林公园冬季防火闭园期间，本卡暂停使用。
3. 进入景区必须携带年票卡及相关证件，并主动出示本卡接受验票，执行刷卡操作步骤。
4. 购买本年票需在授权网点现场办理，注册成功之日起第5天生效。
5. 本年票所含景区以使用手册及旅游年票官方网站公布为准。
6. 本年票一经注册概不退换，最终解释权归洛阳市旅游年票管理办公室。

## 哪些人可以办理年票

1. 汝州籍居民可凭身份证等有效证件办理；
2. 身份证遗失的居民可携带临时身份证办理；
3. 无身份证的未成年人可携带户口簿办理；
4. 在汝州上学的外地学生，可凭有效学生证和身份证办理；
5. 洛阳都市圈内的所有县市居民都可办理。

融媒体中心记者 吴伟伟

# 清明时节防病养生这些问题要注意



图片来源网络

## 身体要动起来

临近清明，体内肝气逐渐达到最旺，要以“生发阳气，调肝健脾”为养生要点。在起居上，应晚睡早起，以使阳气生发舒畅，但是晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服，多到空气清新之处，如公园等地慢走、打拳、做操，选择动作柔和的锻炼方式活动，使阳气增长。

### 运动量不宜过大

春季养生可多晒太阳，活动筋骨，增加抵抗力。需要注意的是，不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群，做运动需要量力而行，运动量不宜过大。老年人活动时，心率应控制在可以承受的范围内。患有心脏病、高血压等疾病的人，不要做强度较大的活动。

## 注意预防这些病

### 高血压

随着天气转暖，高血压患者会逐渐放松警惕，认为天气逐渐暖和，血压会趋于稳定。可是，这季节正是乍暖还寒，温差较大的时候，加之雨水增多，人的血管容易痉挛，人体血压也容易因为波动而升高，继而导致脑血栓、脑溢血、心肌梗死等恶性并发症。因此，高血压患者更需根据气候及时增减衣服，预防因气候变化带来的血压波动。

### 花粉过敏症

时值春季也是花粉过敏症多发的时期。有花粉过敏症的人出门一定要做好防护，尽量避免去花木多的地方，出门最好戴口罩。

### 皮肤病

这个季节是皮肤病的多发期，如皮肤过敏、荨麻疹等，患了皮肤病，应该及时就诊。医生会采用口服药和局部外涂药膏的方法。此外，预防也很重要。容易在春天发生过敏的人，可以采取远离过敏原、慎用化妆品、注意个人卫生等方式预防。

### 卡他性结膜炎

有些人一到春暖花开的季节，就会出现眼睛发痒、发红、流泪、怕见光等症状，而到了秋天这些症状就会消失，次年这些症状再次出现。这就是另一个容易被忽视的疾病——卡他性结膜炎。由于其多出现在清明前后，所以又称春季卡他性结膜炎。

容易患春季卡他性结膜炎者，也应尽可能避开有关的过敏原，尽量避免接触花粉、粉尘。一旦患上春季卡他性结膜炎，最好不要随意使用眼药水，应到医院找眼科医生诊治。症状特别重，经过治疗多年不愈的病人，如果条件许可，可考虑易地疗法，脱离了原居住地的过敏原可能会收到较好的效果。

## 多食清淡蔬果

清明时节，多食清淡新鲜的蔬菜水果以清肝健脾，如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等春季的野菜。有些地方，清明时节还保留着禁火吃冷食的习惯，但是脾胃弱的人不宜吃冷食。

清明过后雨水增多，尤其是南方，气候潮湿，容易产生疲倦嗜睡的感觉，这就是“春困”。而甜腻性食物有助湿作用，食后更容易使人产生和加重“春困”的感觉，应避免吃甜腻食物。

来源：人民网

# 我市今年普通高招体检即将开始

本报讯（融媒体中心记者 陈晶）3月31日，记者从相关部门获悉，我市2021年普通高校招生体检工作定于4月5日至19日在汝州市中医院健康管理中心进行。

今年，全市共计9363名考生参加高招体检，所有参加2021年普通高校招生统一考试的考生均须参加身体健康状况检查。未经体检的考生，高校可不予录取。体检项目包括内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、胸部透视、肝功能、既往病史等八大项。

据悉，考生必须于体检现场如实填写既往病史。考生填写时不得隐瞒，如发现隐瞒严重疾病，不符合体检指导意见的，由此造成的后果，由考生本人负责。眼科检查时不准佩戴隐形眼镜或OK镜进行视力

及辨色力的检查。抽完血需用干棉球按压5分钟，按压的棉球请投入黄色的医用垃圾桶内，不得随意丢弃。根据初步体检结果，需要进一步做其他特殊检查的考生，应在指定时间内完成检查，并将检查结果交至指定地点，否则将视为自动放弃体检。

同时，还要请广大考生注意以下事项：

1. 检查前不做剧烈运动，不使用影响体检结果的有关药物。
2. 考生应在规定的时间内到医院参加体检，不准代检。
3. 考生选择便于穿脱且相对宽松的衣服，女生尽量穿着棉质内衣，且不要佩戴各种金属材质的饰物。因为做放射检查时禁止佩戴金属饰物。

4. 考生到达医院后应在指定地点等候，家长不得进入体检场所。

5. 考生应听从体检工作人员(领队)的指挥，按顺序进行检查。

6. 考生必须严格遵守体检场所纪律，不得弄虚作假，并保持体检场所安静。

7. 如有特殊情况，须由学生向学校提出书面申请，再由学校向市教育考试院高招科提出申请。

8. 考生应全部科目检查完毕，体检中途不得离场。高考体检工作是普通高校招生工作的重要组成部分，高考体检结果在考生填报志愿时有很重要的参考意义。所以同学们，重视起来，千万不要因为身体问题耽误录取。

# 如何预防儿童春季过敏?



图片来源网络

“我不知道孩子什么过敏啊”，“以前查过过敏原，一大堆，也不知道怎么预防”，“曾经查过说是鸡蛋、牛奶过敏，这两年都没有给他吃鸡蛋和牛奶”……“春天天气很好，可孩子一到公园就打喷嚏、流鼻涕，有时还咳嗽、气喘……”

阳光明媚、气候宜人的春天，却也是过敏的高发季，鼻炎、结膜炎、荨麻疹等过敏反应，让不少人苦不堪言。尤其是当儿童出现过敏时，很多家长会显得不知所措，盲目服用抗过敏药也容易对孩子的健康造成潜在威胁。儿童过敏后应该如何应对?儿童春季过敏又该如何预防?为此记者采访了北京中医药大学护理学院段红梅教授。

## 过敏原因及症状

“本身是过敏体质，更容易发生过敏。此外过敏多具有‘遗传性’，过敏体质的爸妈们就要当心了，因为宝宝很大可能会‘继承了’你们的过敏体质。”段红梅表示。

此外段红梅指出，另外一个原因就是接触了过敏原，过敏原按接触类型一般包括吸入性过敏原与食入性过敏原。

春季过敏原很多，例如空气中散布的花粉、絮状物等都是常见的过敏原，很容易引起儿童皮肤过敏，甚至咳嗽、哮喘等。事实上，吸入性过敏原广泛存在于自然界中，常见的有螨、植物花粉、屋尘、霉菌、蟑螂、蚕丝、动物毛发、羽毛、烟草等。

此外日常生活中，有的儿童会对某些食物过敏，常见的食入性过敏原主要是一些食物蛋白，如牛奶、鸡蛋、鱼、贝壳海产品、花生、小麦、坚果、大豆等；一些食品的添加剂、防腐剂、保鲜剂和调味剂等。

过敏原不一样，症状也会有所不同。主要表现为皮肤损害、眼痒、鼻痒、流清鼻涕、打喷嚏甚至咳嗽气喘等。荨麻疹，就是大家常说的“风疙瘩”。疹子呈约1厘米直径的风团样，凸出皮面、剧痒，它出现后常迅速增多，但也经常很快消退；儿童的过敏更多表现为湿疹或湿疹增多；儿童春季出现打喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等症状，注意是不是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎有时会误认为是感冒，但如果反

复发作且与季节有关，就应该考虑是否是与过敏性鼻炎；有的父母发现，一到春天就有很多孩子爱揉眼睛，结膜有明显充血，这有可能是过敏性鼻炎；如果儿童反复咳嗽发作，尤其是春季，伴随眼部发痒，注意是否是过敏性鼻炎或哮喘。

段红梅特别指出，当孩子出现过敏症状时，盲目服用抗过敏药也容易对宝宝的健康造成潜在威胁，需要及时就诊检查过敏原并由医生判断病情进行治疗。

## 如何预防与护理

儿童过敏如何有效预防?

对于刚出生的宝宝来说，建议用纯母乳喂养，母乳中的蛋白质致敏性低，

有利于肠道微生态环境的健康发展，可有效降低过敏风险。如果宝宝需要吃配方奶，但出现过敏反应，可以选择水解蛋白奶粉。值得注意的是，需要在医生的指导下进行选择，由医生根据宝宝过敏反应的严重程度来决定使用适合婴儿的水解蛋白奶粉。

对于轻度过敏的较大儿童，可以采用饮食调理脱敏，平时可让孩子多吃维生素丰富的食物以增强机体免疫能力，减少过敏，如含有抗炎化合物的洋葱、椰菜和柑橘等食物。此外，在儿童的成长过程中，家长要细心发现宝宝对摄入食物的反应，出现过敏时便于快速查找过敏原，排除干扰因素。

在儿童发生过敏反应后，护理方面还有哪些需要注意的事项?

段红梅指出，保持室内空气流通，同时维持一定的湿度，防止儿童皮肤过于干燥。使用温和的水洗澡，以免热水刺激皮肤，避免使用碱性过强的香皂，其中的碱会加重皮肤过敏的症状。出现过敏的儿童较容易出现皮肤发痒的症状，家长需要要及时制止孩子抓挠，以免出现感染，可在医生指导下使用炉甘石洗剂。此外别忽视防晒工作，要控制宝宝的日晒时间，避免光刺激引起过敏。

值得注意的是，别在春天盲目地“春捂秋冻”，捂得孩子满身出汗，因为汗液过多，会刺激敏感的皮肤，孩子也会觉得痒。来源：北京晚报