

换个花样冬游 畅玩养生很“给力”



健康养生的旅游项目,正日益得到不少游客喜爱,而这也是开启每年冬游大戏的“开胃菜”!其实,养生并不复杂,清晨早早起床呼吸新鲜空气是一种养生方式;周末和朋友的一次郊游也是一种养生方式……当然,对于秋冬季节旅游而言,内容会更加丰富。

武术养生新型度假 冬游心得:舒活筋骨 激活气息

一部《卧虎藏龙》让世界对中华武术再次认识。作为推广武术养生的代表,峨

眉山温泉欢乐谷内的武术养生基地,可谓恰到好处地将武术与养生完美结合。无论是太极,还是峨眉派系武术套路,在名山之下优美的环境之中,老少皆可获得适宜的武术养生体验。同时,此处还有专业的养生指导,游客尽可于功夫馆、武术村内向师父讨教技艺,系统学习武术养生之法,也可在每日清早与当地的村民一起晨练。武术养生基地内,武术养生讲究多元的调养,融合了膳食养生、温泉养生于一体的养生模式。一桌九道主菜的“武林九斗碗”既有江湖的豪气,也从营养搭配上与膳食养生息息相关。

气息养生调节情绪 冬游心得:吐故纳新 梳理心气

秋冬季,调理气息对于养生来说大有益处。彭祖导引术中对于呼吸与身軀的配合可谓翔实,如将右腿屈膝压于左腿上,闭息5次有助于健脾胃,防治心腹寒热,这在彭祖导引术中称之为“接上

式”;再如两脚掌相对,闭息5次则有助于防治咳嗽上气。更多的气息养生方式在彭祖山的养生殿内皆可找到,形象生动地诠释了彭祖长寿养生之道的精华。

泡汤养生心灵回归 冬游心得:抵御严寒 美容肌肤

在旅游养生中,温泉泡汤是最被推崇的,而我省可泡温泉去处众多,演化出来的温泉种类也日益繁多,不同的温泉水质对于养生功效又各不同,不过总归都是在抵御严寒的同时美容了肌肤。包括峨眉山、海螺沟、花水湾、罗浮山、周公山等在内的一大批泡汤胜地,都可作为冬季泡汤养生的选择,其中,峨眉山以特色氡温泉见长,海螺沟则是冰雪加温泉的“冰火两重天”体验。旺苍鹿亭温泉、剑门关天赐温泉、剑门关国际温泉酒店(白温泉)、汤山女皇温泉、昭化巨石温泉等更能让广元人“足不出户”,便享受到不同温泉水质的养生。(记者 苏东海)

登山有益身心 几类人群“悠着点”

亲朋好友,登山远眺,满山披红挂绿,层林尽染,宜人景色,尽收眼底。登山既可锻炼身体,又可饱览名山秀水,陶冶情操。登高可以增强体质,提高肌肉的耐受力,提高神经系统的灵敏性。在登高过程中,人体的心跳和血液循环加快,肺活量明显增加,内脏器官和身体其他部位的功能同样可以得到锻炼。山林空气清新,浮尘、污染物少,阴离子含量高,有益身心健康。

郊游登山,有益于身心。不过需要提醒的是,登山运动虽好,但并非适宜所有人,尤其是对那些患有一些慢性病的人来说,是不适合的。以下几类人在选择登高时要“悠着点”:高血压、

冠心病、糖尿病、痛风患者等,登山容易发生脑出血、心力衰竭、心肌梗死等并发症。有的人平日常有头昏、眩晕症状,头重脚轻,走路发飘,则更不适合登山了。

此外,糖尿病患者特别是已有足病的患者,登山将加重下肢血液循环的障碍,会出现间歇跛行,甚至发生病理性骨折。登山还会诱发痛风患者急性关节炎的发作。在上山过程中,由于关节不停摩擦,会加剧疼痛;下山时,约3倍于体重的压力压在下肢,患有类风湿性关节炎和骨关节炎者,关节是无法承受的。

(本报综合)

首家无人旅行社门市体验店 上海亮相

随着AI(人工智能)技术的日新月异,无人加油站、无人超市陆续登场,吸引了众多目光。11月8日,在上海市北高新园区,首家无人旅行社门市体验店亮相,标志着我国旅行社业开启了智能化的“新零售”时代之门。

亮色的玻璃门徐徐打开,跨入门内首先会受到守候在一旁的小机器人欢迎,进行一番有趣的对话后,机器人会指引游客到不同的iPad前点击下单或咨询。客人还可以到自助照相室拍签证照,若是渴了,可以通过投币机买个冰镇饮料,累了可以找个椅子休息一下……此外,只要点一下iPad,屏幕上立即会跳出联机值守的旅行社人员,微笑着为客人提供即时服务。

这个“无人旅行社”,官方名称是“司马易智能旅行社体验店”。店内可以一站式实现信息查询、预订报名、旅途服务、自助服务、门票销售等功能。

银座旅游公司党委书记邢桂英,在参观了司马易无人旅行社体验店后,颇为感叹。她说:“银座旅游这两年开设了80家旅游门店,旅游营销收入有了明显增长,并且计划在明年两年发展到200家。但传统旅行社门店人员素质参

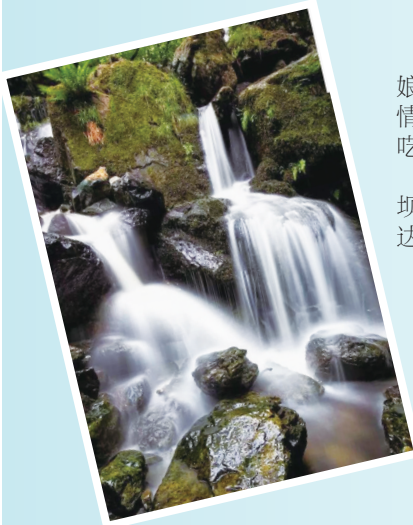
差不齐,消费者信息收集不完整,人工成本较高,互联网化和大数据化水平也较低。因此,我们集团公司提出紧紧抓住线下流量,全面导入线上资源,从而实现降本增效。”

无人旅行社研发单位上海金棕榈企业机构CEO潘浩波表示,智能旅行社体验店是金棕榈2017年首创的基于旅游大数据和人工智能技术的新产品,代表着中国旅行社业新零售的发展趋势,并具有四大创新特色,即数字经济创新特色、共享经济创新特色、场景经济创新特色、服务经济创新特色。智能旅行社体验店颠覆了传统门店管理模式,通过方案指导、技术输出、服务支持,提供全新的旅行社服务门店运营模式,将旅游门店从传统的交易场所升级为“出行服务+线下体验”相结合的自助服务区。

上海市旅游局局长徐未晚说,上海在探索超大城市全域旅游发展之路过程中,一定要发挥旅游企业的市场主体作用,尤其是要支持旅游科技应用创新,让上海的旅游企业插上科技的翅膀,以满足日益增长的人民群众对美好生活的需要。

(据《中国旅游报》)

黄猫乡的小九寨——十八滩十八潭



从山顶开始渐次染红的山坡,如同新娘娇羞的面颊;风过后树林里的低鸣如同情人邂逅的私语。溪水抚摸着青苔,潺潺呓语,把一腔忧愁洗净,带走……

十八滩十八潭穿越黄猫乡南军村、杨坝村、君寨村三个村的峡谷,整个峡谷长达10余公里。峡谷水由大山深处泉水汇集而成,水质清澈,无任何污染。峡谷年平均气温20℃,是休闲、度假、避暑胜地。

十八滩是由水色旖旎、怪石嶙峋的梅子滩、红石滩、猪草滩、白果滩、乌龟滩等组成,十八滩下为形状各异、大小不一的十八个潭。每个滩、每个潭都有自己独特的风光。

(市旅游发展委员会供稿)



本版协办:广元市旅游发展委员会



宝中旅游 BCT'S TRAVEL SERVICE		四川新东方 国际旅行社广元分社		广告
西昌康养暖冬7日游	11月23/26日	798元/人起		
泰国清迈,清莱自驾9日游	12月24日	4180元/人起		
雪地卡丁车、伏尔加庄园4飞7日游	12月4/11日	3780元/人起		
泰国曼谷芭提雅双飞6日游	11月23日	2300元/人起		
秋冬康养巽寮湾欢乐度假之旅10日游起	电询	2480元/人起		
洋县蔡伦墓,华阳景区自驾二日游	11月18日	380元/人起		
地址:广元南河滨 河路电业局宿舍大 门左侧	电话:3661626 3661636 3661646 3661656 139 0812 7631	网址: www.gyljw.net		

YKE 艺可易装
建材·家具·厨电·软饰·智能

强势入驻广元

金秋时节 盛装开业

五不限 巨划算 尽享豪华配置

8大主材 1包搞定 298元/m²起

门 瓷砖 灯具 橱柜 木地板 洁具卫浴 集成吊顶 五金

电话:0839-3289678
地址:广元市万缘西路托斯卡纳B3-3单元一层(万缘桥头)

三星品高 设计师

整装 质 享

总裁锤·质量万里行 进店有礼

2017/11/1-11/30

3重保障 1大特权 5项升级

电话:0839-3285333

公告

广元市畅达出租汽车股份有限公司全体股东:
兹定于2017年12月16日上午八点半,在公司会议室召开第三届公司换届选举股东大会,请各位股东带上有效身份证件,准时参会。
特此公告

广元市畅达出租汽车股份有限公司
2017年11月16日

减资公告

四川强凯兴荣商贸有限公司(统一社会信用代码:91510824MA63P4MAXM)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币1288万减少至人民币128万,请债权人自公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。
联系人:赵强修
联系电话:13551647056

四川强凯兴荣商贸有限公司
2017年11月16日

万缘新区二号安置点(二期)建筑物规划面积测量竣工地形测绘单位服务机构选聘公告

根据相关规定,我公司将以公开选聘的方式选聘万缘新区二号安置点(二期)建筑物竣工地形测绘单位服务机构,欢迎具有相关资质的单位报名参加。

一、资格条件:
1、具备独立法人资格;
2、具有国家测绘资质丙级及以上资质。

二、选聘时间、地点:
2017年11月17日10点,市国投公司四楼会议室。

三、报名须知:
持法定代表人授权委托书原件,被委托人身份证原件;有效的营业执照(三证合一)复印件盖鲜章;有效的资质证书复印件盖鲜章;即日起至2017年11月16日9

点止报名。
报名地点:广元市投资控股(集团)有限公司工程部
联系人:陈先生
联系电话:0839-3265779
特此公告

广元市投资控股(集团)有限公司
2017年11月14日