

清明小长假怎么过 天气宜人体验亲子游新玩法

□本报综合报道

马上就要迎来的3天清明小长假,除了扫墓祭祖之外,难得的假期也是亲子乐游的好机会。

清明节常见的风俗有踏青、荡秋千、踢蹴鞠、打马球、插柳等一系列体育活动。那么清明期间适宜哪些亲子运动项目,以及需要注意些什么呢?



Top1:踏青

梅花娇艳欲滴,樱花堆云叠雪,油菜花广袤如海,木棉如火,桃花烂漫,海棠绚丽,就连山上的野花也会让人爱不释手……趁着清明节,阳光温煦,暖风熏得游人醉,一家人可以踏青赏花,千万不要错过这难得的赏花时节。

温馨Tips:

- 1.赏花以“眼观”为主。春季赏花旅游,花香四溢,花粉也肆虐,沉浸花海别忘了赏花以“眼观”为主,小朋友最好不要随意将花草放在鼻前嗅或者触摸花体,以防花粉过敏。
- 2.尽量避开小昆虫。蜜蜂、马蜂、毛毛虫不要靠近,路上的蘑菇、鲜花也不要随意采摘。
- 3.踏青用品要备好。春季是一个潮湿多雨、感冒易发的季节。踏青最好穿着长袖衣服,带上外服、防感冒防过敏的药物、口罩、墨镜、食物等。

Top2:蹴鞠

蹴鞠,就是中国古时的足球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。时至今日,蹴鞠相当于踢足球,踢足球是强身健体、体验清明的又一个不错的选择,一家老小可以来一场温馨的小型足球赛。

温馨Tips:

孩子踢足球时,不管出多少汗,都不要马上喝冷饮或吹冷风。出汗太多会造成阳气外泄,如果马上喝冷饮、吹冷风,则可能造成寒邪入侵,使脏腑受伤。所以,出汗后用吸汗的毛巾擦干,再喝些白开水比较好。



Top4:植树

植树也是清明的传统习俗之一。不少家长会带着孩子去郊外植树,这不仅能让孩子们领略春意盎然的自然风光,还能增强孩子的环保意识。

一般植树基地都会准备植树所用的树苗、铁锹、水桶之类用具。所以带孩子去近郊田野间植树的话,要带的装备不是很多。带孩子去山间植树,要带的装备则相对复杂一些。冲锋衣裤、抓绒衣、背包、登山鞋(或重量级徒步鞋)、登山杖、水瓶、毛巾等装备都要带。



温馨Tips:

服装:服装以休闲为主,可以选择轻便舒适的软壳外套、抓绒衣之类。质优宽松是重点,初春乍暖还寒,要适时为小孩增减衣服。

鞋子:千万别穿白色的鞋子,要选择耐脏、耐磨、舒适、轻便的休闲鞋或旅行鞋。可以给孩子选择轻便且透气性极佳的鞋子,外加活泼鲜艳的色彩,非常适合儿童活泼的感觉。去山间植树,可以给孩子选择一款高帮的登山鞋,尽量选择鞋头及后跟有大面积的保护性橡胶片,耐用性强。

手套:买一双抓绒手套能保护宝贝的小手。手套要有防水透气保暖功能,穿戴方便,手感更舒适,耐磨防撕裂等功能便可。

Top3:放风筝

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”作为中国历史悠久的风俗,清明时节怎么少得了这个经典的传统项目呢!草长莺飞,清明节气前后,云淡风轻,再这柳絮纷飞时节,是放风筝的最佳时光,快乐的孩子舒臂引线欢腾雀跃。

温馨Tips:

- 1.选择空旷地方放风筝。要选择平坦、空旷的地方,避开建筑物和树木,不要把风筝放得太高,遇到风力较大时要及时收线,最好在风筝线上系上标志物,提醒旁人多加注意。
- 2.放风筝要远离电力线、气球、孔明灯等物体,进入电力线路禁止区域时,可能引起电力线短路。风筝由塑料纸、竹子等制成,风筝线并非绝缘材料,一旦与电线接触,人就可能遭受触电伤害,甚至威胁生命。一旦发生风筝或气球的线缠住电力线时,应立即松手并远离,千万不要贸然去取,并尽快拨打电力服务热线进行反映,以避免对电网、人身造成损害。
- 3.风筝断线要收好带走,看见附近有人放风筝,骑车人最好放慢车速或推行,行人不要奔跑,以免被风筝线划伤,风筝线缠断,应把线整理带走,否则可能伤及路人。

做背包客需要知道什么

如果小长假不是和家人一起过,想要独自享受自由,那不妨做一回背包客。如今背起背囊到异乡探奇或远离都市长途跋涉日益成为一种时尚,越来越多的年轻人加入到自助旅行的行列。那么,作为一名“背包族”除了热情和幻想之外,在出发前还应具备哪些相关知识呢?

首先,简单确定旅行线路和目的地是远远不够的。还要了解更详细的资讯:包括途经地段的海拔、气候、民族分布、宗教信仰、饮食习惯、居住条件以及流行病状况等。不同的地区在各方面的差别很大。

比如在炎热的7月,在高海拔的内陆地区昼夜温差更大,有时一天仿佛经历四季。这种差别还反映在生活习惯和宗教信仰方面,如果在这方面具备了丰富的知识,不仅可以避免因违反当地禁忌而带来的不必要的麻烦,还可以增加旅行的人文色彩,使其更有意义。

此外,还要了解可使用的交通工具的时刻表以及在各地方上的特例。例如在川西有些公路是单行线,每天只允许通过驶向同一方向的汽车,第二天再交换方向行驶。熟悉了这些情况,安排行程时才不会延误行期。旅行路线的季节因素也不能不考虑,像云、贵、川地区的公路在夏季会经常因为塌方而造成断路。

那么,如何获得这些旅行信息呢?

- 1.气象、地理方面的知识可以从地图册中获取。
- 2.人文及其它方面的特殊知识可以通过阅读导游手册或旅游方面的杂志获得。
- 3.向有旅行经验的朋友请教。
- 4.准备长途旅行的“背包族”最好去图书馆查阅相关资料,千万别怕麻烦,磨刀不误砍柴工。

当然,不要以为别人在旅途中有趣而难忘的经历你就一定会碰到。相信自己的旅行是独特的、与众不同的,这样往往会获得更多的乐趣。

此外,如果你打算进行“软性探险”,寻求刺激性的旅行,出发前一定要向专业人士学习相关技能,如野外生存技能、自救技能、攀登技能等,否则旅行对于你很有可能是一场灾难。

