

国庆出游计划专家推荐？国庆出游计划专家推荐,推荐计划国庆出游

要是短途游,我会选择广州

国庆出游要遵守什么？

??旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水最为理想，其次是山泉和深井水，生水是不能饮用的。无合格水可饮时，可用瓜果代替。瓜果一定要洗净或去皮吃，因为瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

守则三：长途乘坐飞机，应适时运动身体 长久乘坐飞机，抵达目的地後常会全身酸痛、下肢浮肿，可每隔一小时起身，做做简单的伸展操，并替小腿、颈部及腰背轻压按摩，减少久坐後酸痛与下肢浮肿等现象，并可预防静脉栓塞；特别提醒患有缺血性心脏病及高血压患者，长时间坐在椅子上，易造成腿上血管栓塞，进而演变为肺栓塞而猝死，因此务必每隔一段时间起身走走。