

你从哪里来，又将到哪里去？

搜寻国内三大候鸟观赏地

在这个万物复苏的季节，爱鸟的人们终于能见到那些期盼许久的身影。尤其到了 4 月鸟儿们迁徙之时，爱鸟的人们更是无法抑制内心的冲动。那就出发吧，去赴那个与鸟儿的约定。

观鸟地：青海湖

推荐理由：说到观鸟，首先要提的就是青海湖。想要到达青海湖鸟岛，需要绕过大半个青海湖。但对心系鸟岛的人来说，距离并不是问题，真正有诱惑力的是叫心灵栖息地的东西。

观鸟体验：鸟岛作为国家级自然保护区，现已有整整三十年的历史。踏上鸟岛你会发现，这里的种种基本颠覆了你对“树上鸟儿成双对”的想象。在这里，放眼整个鸟岛没有过膝的植物，更不要说树木了。石头和草甸，就是鸟儿的家。每年 3 月到 9 月，数以万计、甚至十万计的候鸟陆续到此筑巢、繁衍。这时候，从湖上到草原到蓝天，入眼之处尽是飞鸟的壮观场面，成就了青海湖上最美的一大奇观。

观鸟地：北戴河

推荐理由：北戴河是北方著名的夏季避暑胜地，但每年春天，这里同样有很多人到访，他们有一个共同的目的——观鸟。这里可是众多旅鸟迁徙的理想通道和歇脚站。

观鸟体验：北戴河以丰富的鸟种和绝佳的自然生态环境，吸引了中国乃至世界的观鸟爱好者。从每年三月开始，到了冬候鸟离开的季节，豆雁、鹤类、秃鼻乌鸦、寒鸦成群通过



青海湖鸟岛

北戴河上空，特别是三月中旬最多。而从四月的第一周开始，会陆续迁来许多鸣禽。此时到北戴河，你会深刻地感受到“处处闻啼鸟”的美丽意境。而有了鸟儿们的加入，北戴河的蓝天下似乎也显得更为灵动。

观鸟地：山东东营

推荐理由：渤海海岸线是东北亚内陆和环西太平洋鸟类迁徙的重要中转站和繁殖地。每到初春，候鸟迁徙的盛况是爱鸟人士不能错过的胜景。据统计，东营已发现 1000 多万只、265 种鸟类，占中国鸟类总数的 22.3%，

堪称“鸟类的天堂”。

观鸟体验：东营位于黄河入海口，是黄河冲刷出来的一片三角洲，这里有世界上最完整、最广阔、最年轻的湿地生态系统，这使得山东东营成为了鸟儿们的最佳栖息场所。此时，走在东营市的天鹅湖公园，踏上栈道穿行于湿地之中，便来到了鸟儿们的王国。尤其是每天清晨和傍晚，是鸟儿最多的时候，天鹅、丹顶鹤、震旦鸦雀……一只只你见过没见过的鸟儿扑闪着翅膀向天空飞去，趁着早起的朝阳，一派“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的景象。

本报记者 刘琮

“旅游病”
预防与缓解

1.运动病

晕车、晕船在医学上统称为运动病。在旅行时应保持愉快的情绪，旅途中的饮食起居都应尽可能保持原有规律，如可能，座位应选择车船摆动最小的中部，身体方向与前进方向一致，不要去看窗外移动的景物。防治的药物最常用的有晕海宁、安定、复方颠茄片等。此外，用两片鲜姜贴在两内侧手腕的内关穴上，或含在嘴里都能减轻症状。

2.水土不服

因地理环境的改变，发生胃口不佳、头昏无力、精神萎靡、腹泻和皮肤发痒等症状，统称为水土不服，此症一般不需药物治疗，如症状明显，可服少量药物。如皮肤发痒可服扑尔敏，胃口不好或腹泻可吃食母生片或多酶片等助消化药。

3.失眠

失眠的原因主要是神经系统的活动规律被打乱。为减少和避免旅游中的失眠，睡前不要喝茶、抽烟，使用被褥、枕尖厚薄高低都要适度，有条件的洗个温水澡，晚餐可饮少量酒。旅游期间应尽量保持原有的生活习惯，旅游中的失眠是暂时的神经失调，不是病态，最好不要轻易服用安眠药。

(温雅)

龙行天下国旅

许可证号：L-GS-CJ00019

www.527uu.net(我爱去旅游网)

★国家特许经营出境游组团社 ★甘肃省首批四星旅行社 ★兰州市优秀旅行社 另：诚招加盟商

400-6931-400

咨询热线

咨询电话 8836271 8836274 8836277

4565894 8789722 8103476

电话：15379018699

联系人：刘经理

出境游，请提前预约报名

旅游VIP龙行畅游金卡9折热销 销售热线：18919927140

桂林\阳朔\越南\河内\下龙湾单飞十日游 天天发团 4680元/人

曼谷\芭提雅\沙美岛\金沙岛包机双飞7日游 3880元/人起

普吉岛双飞六\七日游 发团日期：4月13、27日发团 5180元/人起

泰北玫瑰-清迈-清莱双飞6日游 4月18\25日发团 5280元/人起

欧美专线

德法意瑞荷比奥梵八国14日游 5月4、6、27、28、31日发团 13500元/人

法瑞意德4国12日游 5月5、15、17、20、2日发团 13500元/人

德法瑞意奥梵六国6国13日游 5月4、15日发团 13500元/人

美国东西海岸11天精品游 5月16日发团 22800元/人

俄罗斯一地双飞八日游 4月16、17日发团 11000元/人

英国一地8日游 5月13日发团 16800元/人

刘家峡摘草莓、观景台烧烤自驾1日游

火锅+烧烤+炒茶

+通水+三泡台+卡拉ok

自驾一日游(包你玩到嗨)

发团日期：4月每周六发团 180元/人

春季日韩樱花之旅

日本东京、韩国釜山豪华9日游 发团日期：5月15\29日 10880元/人

韩国、釜山、济州岛双飞7日游 5月7\14\21\28日 4780元/人

日本本州休闲8日游 5月29\6月23日 7号特价7580元 7780元/人起

国内旅游线路 机票价格变化大 请随时咨询

华东五市+黄山千岛湖+乌镇单飞单卧九日游 4月15\22\29日 2480元/人起

上海、绍兴、苏州、普陀山单飞单卧七日游 4月15\22\29日 2480元/人起

北京+华东五市+乌镇+扬州单飞单卧12日游 天天发团 2480元/人起

北京\天津单飞6日\双卧7日游 4月17\21\24\28日 1780元/1580元

北京\青岛\大连威海旅顺烟台单飞双卧11日游 天天发团 2780元/人起

厦门、鼓浪屿、武夷山、土楼双飞七日游 天天发团 特价

海南\北海\阳朔\桂林单飞单船11日游 天天发团 2680元/人

海南双飞六日游 天天发团 2580元/人起

兰州到西安、明城墙、兵马俑、华清池双卧四日游 天天发团 1180元/人起

云南昆明、大理、丽江、西双版纳2飞9日游 天天发团 特价

成都\乐山\峨眉山\青城山\都江堰双卧七日游 天天发团 1580元/人

长沙、韶山、张家界、凤凰古城双卧八日游 天天发团 1880元/人起

兰州到嘉峪关、敦煌四日游 天天发团 1380元/人起

兰州、拉萨、林芝、日喀则双卧十日游 天天发团 2180元/人

澳洲+非洲+中东 周边短线

澳大利亚、新西兰(北岛)10日游 天天发团 13800元/人起 兰州起止

澳大利亚\凯恩斯\新西兰12日游 天天发团 16800元/人起 兰州起止

豪华迪拜双飞6日游 天天发团 8800元/人起 兰州起止

南非、迪拜十日游 天天发团 15500元/人起 兰州起止

蓝色土耳其九日游 天天发团 13000元/人起 兰州起止

美国夏威夷一地7天全景游 天天发团 15800元/人起 兰州起止

沙坡头\水洞沟\鸣翠湖\影视城3日游 每周五发团 688元/人

沙坡头、通湖草原、高庙2日游 每周六发团 388元/人

九寨沟、黄龙四日游 每周三 六发团 520元/人

青海湖、塔尔寺2日游 每周六发团 360元/人

夏河拉卜楞寺、桑科草原2日游 每周六发团 340元/人

甘肃大漠古道会议会展服务有限公司

会务服务 展览展示 会议接待 酒店预订

用餐安排 企业策划 娱乐安排 会议考察

联系电话：8103476 8789722

总部 8836271 8789722 总社 庆阳路105号澳兰名门 B1座1705室 门市 五泉山：8441532 铁路局：8789451 西园公园：7316184

电话 4565894 8103476 地址 张掖分社：(0936)8256118 临夏分社：(0930)6233600

招聘 计调、网站编辑 会议策划 15379018699