



荷声文化工作室

专家级的旅游贴身秘书

# 经典线路

## 自助游

■ 程晔扬 编著

不要导游  
要自助游

• 权威详尽的旅游资料

• 体贴入微

237



中国轻工业出版社

专家级的旅游贴身秘书

# 经典线路

## 自助游

■ 程晔扬 编著



中国轻工业出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

经典线路自助游/程晔扬编著.-北京:中国轻工业出版社,2005.7

ISBN 7-5019-4988-3

I.经… II.程… III.旅游指南-中国  
IV.K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072893 号

---

责任编辑:胡玫娟 责任终审:滕炎福 封面设计:雷勇波  
策划编辑:王清民 责任校对:周 聂 责任监印:陈 攀

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)  
印 刷:重庆现代彩色书报印务有限公司(重庆市巴南区鱼洞镇新农  
街1号,邮编:401000)

经 销:各地新华书店

版 次:2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:7.625

字 数:170千字

书 号:ISBN 7-5019-4988-3/K·046 定价:18.80元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729

传真:010-85111730

发行电话:010-65141375 85119845

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50446S5X101HBW



由于对当地情况的陌生，旅游者在行程中，烦心的事情往往是一件接一件：错过最佳景点、忘带必需物品、找不到好的住宿、被当地奸商痛宰……这些都让惬意的旅行变成了受罪。

为此，本书编委会特邀工作在旅游第一线的资深导游与自助旅游爱好者共同编纂了本书。

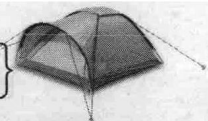
本书根据数十位专家的亲身体验，精选了九条最经典的旅游线路，并且为各种经济实力的人士提供了不同的出游指南。除了经典好玩以外，还提出了旅游性价比的概念。

本书摒弃了文献式的行文手法，仅仅从旅游者“衣”、“食”、“住”、“行”、“玩”的角度出发，给予读者好的建议，并且提供准确详尽的资料。这些资料均是旅游精英们多年在旅游景点泡出来的，因此具有非常高的权威性。所以本书除了是一本出行指南外，还是一本详细的资料大全。

# 目录。

|   |         |     |
|---|---------|-----|
| ① | 出行装备    | 1   |
| ② | 椰风海韵三亚行 | 10  |
| ③ | 奇山异水九寨沟 | 37  |
| ④ | 山舞银蛇黑龙江 | 63  |
| ⑤ | 自由自在桂林行 | 91  |
| ⑥ | 魅力边城凤凰行 | 115 |
| ⑦ | 异族探险云南行 | 136 |
| ⑧ | 西域风情新疆行 | 165 |
| ⑨ | 圣地朝拜拉萨行 | 198 |
| ⑩ | 原色天堂稻城行 | 224 |

1

出行准备  
CHU XING ZHUN BEI

出行准备

## 【长、短途行装准备与安排】

旅游有各种类别。根据旅行目的、时间长短、路途远近,以及出行方式的不同,可进行不同的行装准备。由于旅行不同于居家,人与行装要经常处于一种运动状态,因此对行装有精、轻、简、便的要求。所谓精,就是行装配备物应是精良装备,不但要求结实牢固,而且最好能一物多用;轻就是因行装要随身携带,所以重量要轻;简就是外出时生活物品不能复杂繁琐,要作最大程度的简化;便就是一切行装物品都要以出行中的生活方便为原则。

行装的具体内容有:①盥洗与卫生用具,如毛巾、牙刷、牙膏、肥皂、梳子以及男士的剃须刀、女士的化妆品等常用品。另外,要带上一些面巾纸,女士个人的特殊卫生用品则应按实际情况取舍。②出行两天以上的,应带上替换的内衣、衬衫、袜子等。但替换的衣服一般以穿一套、带一套为限。③带上一个小小旅行药包,内有感冒药、退烧药、止泻药、广谱抗菌素以及外伤用的创可贴等。此外,最好再带上一些伤湿膏、清凉油等。④带上一把小刀(最好是多功能小刀)以及针线包、别针、橡皮筋、一支笔和几张纸等。这些小东西有时会有大用处。⑤挑选一个大小适当的旅行箱,并在箱子中按下列顺序将物品层层叠放:鞋子和其他较重的物品放在底层,然后放裤子、厚外衣、裙子、茄克、衬衫、领带、上衣与运动衫等。短袜、袜裤和贴身内衣可用来填塞角落。⑥洗发



## 1

### 出行准备 CHU XING ZHUN BEI

剂和其他液体要装在不漏水的塑料瓶中,并且不要超过瓶子容量的 3/4。梳洗用品可放在塑料袋或橡胶梳洗袋中。最后记住,火柴和打火机是禁止放在飞机行李舱中的。

1.长途旅行时,帐篷、睡袋、吊床之类的装备是不可少的。当架起篝火煮食烧烤时,锅子等炊具也是必备的。如果能带上筒装液化气的卡式炉、固体燃料炉或酒精炉等,那么便可省去架篝火的麻烦。食品的准备以速食品、铝箔包装食品为主,并且要备一些调味品。另外不要忘记带火柴或打火机。

2.短途旅行,一般行期仅为一天的出游,往往是早出晚归,中午以自带的食品进行野餐为主,活动的内容有爬山、钓鱼等。这时可带上一块大的塑料布,一些一次性的杯子、筷子、盒子以及不锈钢的真空保温瓶等。如果是开车出游则可煲上一锅浓汤或粥并放在一口闷烧锅中带去。若要钓鱼则可带上鱼竿和鱼饵等鱼具。食品则可按冷餐会上的菜谱准备。此外,如还想搞些小娱乐,则可带上棋、牌等娱乐用品。

## 【打点行囊】

打点行装的原则是将行李减至最少,尽量整理打成小包,留下空间装旅途中购买的纪念品及礼物。整理行李有三个小窍门:

- 1.不常用的、较大较重的物品先装,以利搬运。
- 2.瓶装化妆品等易碎之物,用T恤或毛巾包裹。
- 3.在行李空隙处塞入卷筒状的毛巾。

出发前应准备以下几类:

1.文件类:机票、车票、护照、身份证、结婚证(如果与配偶同行的话)、介绍信、旅游指南手册、地图、旅行日程表、地址电话通讯册。

2.小用具:手机、呼机、相机、胶卷、随身听、旅行闹钟、手电筒、刮胡刀、计算器、电池、指甲刀、针线包、纸笔。

3.穿戴类:备用服装、备换鞋、睡衣、领带、围巾、帽子、手套、泳衣、短裤、生理用品(眼镜等)、毛巾、化妆品、防晒水、太阳镜、饰品、洗浴用品、梳子、牙刷牙膏,首饰最好别带。

4.饮食:必要的药品、饮料、食品。

## 【药品准备】

为了保障旅行的顺利进行,旅行者要懂得一些必要的药物常识,如常用



药的功效、适应症、用法、用量以及注意事项等,选用一些常用药以应急需。

夏、秋季可带些防暑、避蚊和治疗肠道传染病的药;冬、春季可带些治疗伤风感冒和抗过敏的药;如果带领孩子旅游,则要带些小儿常用药。下面介绍几种常用的药:

**苯巴比妥(鲁米那):**具有镇静、催眠等作用,适用于治疗旅途中的失眠症。成人口服 60 毫克/次~100 毫克/次,睡前 30 分钟服用。服后一般有头晕、精神不振、嗜睡、皮疹等不良反应,长期使用还可产生耐药性。严重肝、肾功能不全、支气管哮喘、过敏患者忌用。

**水合氯醛:**作用同上,优点是催眠作用强,吸收迅速,一般服后 10 分钟~15 分钟入睡,维持作用强。适用于难以入睡及对巴比妥类催眠药耐受力不好的儿童及老年人。成人口服 0.5 克/次~1.5 克/次,小儿 10 毫克/千克(体重)/次~15 毫克/千克(体重)/次。本品对胃肠有强烈的刺激作用,胃病患者禁用,心脏病、高血压患者慎用。

**阿斯匹林:**作用为解热、镇痛、消炎、抗风湿。适用于发热、头痛、身痛以及风湿性关节炎。用法与用量:解热镇痛:成人 0.3 克/次~0.6 克/次,3 次/日,饭后服用,儿童酌减。抗风湿:成人 3 克/日~5 克/日,分次口服。本品还可用于预防血栓、动脉粥样硬化及心肌梗塞等病症;0.65 克/次,2 次/日,口服。但本品可引起胃肠道反应,少数人服用后出现过敏反应,不可长期服用。

**亚硝酸异戊酯:**为速效抗心绞痛药。治疗心绞痛的急性发作。用法与用量:吸入:0.2 毫升/次,用时将装有药液的小玻璃管裹于手帕压迫吸入。注意:青光眼、心肌梗塞急性期、冠状动脉闭塞及血栓形或脑出血、颅内压增高、贫血、虚脱以及对亚硝酸过敏者忌用。

**红药水:**消毒防腐。用于皮肤、粘膜的表浅小伤口的消毒。

**紫药水:**消毒杀菌,收敛、干燥创面。用于皮肤、粘膜的感染及小面积浅表烧伤。

**绷带:**可用来涂药、包扎、止血和固定。

**晕海宁:**用于防治因晕车、晕船而引起的恶心、呕吐、眩晕等症状。

**仁丹:**适用于消化不良、晕车晕船、气候闷热等引起的恶心、呕吐、头晕等不适。

**扑尔敏:**镇静、止吐,能消除各种过敏症状。可用于治疗荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、虫咬皮炎等病症,也可用于妊娠呕吐、晕车、晕船等病症。

**感冒冲剂:**这种药种类颇多,多具有清热、解毒、利咽的作用。旅途中湿热



## 1 出行准备 CHU XING ZHUN BEI

上火,可选用以菊花、大青叶、板蓝根、桔梗、薄荷、生石膏等为主要成分的感冒冲剂,用于治疗普感、流感、病毒感染、上呼吸道感染、急性咽炎、扁桃腺炎初起等病症。

十滴水:芳香化浊、和胃导滞。可用于中暑、急性胃肠炎、肠痉挛等症的治疗。

藿香正气液(水):解表和中、理气化湿。适用于治疗化湿热型感冒、急性胃肠炎、慢性胃炎肠炎等病症。

痢特灵:对痢疾杆菌有抑制作用。适用于治疗急性肠炎、细菌性痢疾等肠道感染病症。

黄连素:对痢疾杆菌有抑制作用,毒副作用小。适用于治疗急性肠炎、细菌性痢疾、急慢性胃炎、胆囊炎等病症。

## 【服装】

### 1.多层次穿着,一件抵三件,保暖透气+舒适轻巧+防风挡雨

所谓“实用性+功能设计”服装,是指集实用价值与多功能设计于一身,让你一件可抵好几件穿;刮风的时候可以挡风,下雨的时候可以防水,天冷的时候可以保温。相对而言,美观与否成了其次。一般来说,户外休闲服装产品范围很广,包括T恤、运动衫、休闲裤、背心、外套、风衣、夹克等,其设计多强调高科技材质与多元功能性,如多层拉链、防浸水的口袋设计、可放可收的帽子等等。

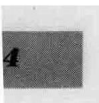
### 2.洋葱式穿法

底层透气、中层保暖、外层防风防水的多层次穿着,能让你在旅行期间,随温度的变化方便地穿脱衣服。底层系列:是紧贴于人体肌肤的一层,常采用透气性高的材质,让汗水能急速排出,并维持肌肤干爽。此系列服装有T恤、运动衫等。中层系列:使用最轻且透气的布料制成,确保由底层挥发出来的汗水得以蒸发,并有保温作用。此系列服装有套头衫、背心或拉链式贴身外套等。外层系列:最好是采用在风雨或其他恶劣的天气下也能保持穿着者的体温,并具透气效果的材质,以便让中、底层衣服所挥发出来的汗水完全排出衣外。

### 小贴士:

旅游服装选购小技巧。

材质要轻:质轻不仅穿起来舒适,而且收藏时也不占空间。





透气性佳,保暖度够:高科技材质能将身体散发的湿气排出,同时也维持体温,让外面的冷空气进不来。

防水设计:如果你选择到多雨地区或雪地旅游时,外层服装的防水设计更是重点。

多口袋设计或多功能暗袋:多口袋设计方便你随身携带的小东西有“藏身之地”,而且分类清楚,找起来也方便。内层的暗袋设计则能让你的重要物件,如现钞、证件等可以“贴身收藏”,避免被窃。

## 【鞋】

1.舒适是第一要素,其次是吸震+抓地力+防滑+保暖。

一般说来,若前往热带或海岛,以进行水上活动与陆上参观为主时,可选穿运动凉鞋或休闲鞋;前往都会市区,以参观或逛街购物为主时,建议选穿一般的平底休闲鞋即可;若前往山区,以爬山、奔走或丛林探险等户外活动为主时,最好选择鞋底颗粒大、抓地力强,防滑、耐磨的运动休闲鞋为佳。想降低行走时脚与地面的冲击,关键在于鞋底的设计。就“吸震功能”而言,厚的胶底鞋比薄的皮底鞋好很多。如果鞋子的吸震力不佳,很容易造成脚部不舒服,引起疼痛。另一方面,专业的休闲鞋也有气垫设计,能有效减轻冲击力。符合人体力学的一体成型设计,更能让脚板完全放松,即使长途跋涉,也不觉得累。建议你在选购时,不妨多多比较,最重要的是,试穿看看,让你的脚自行评分。

2.鞋子设计分析。

B.S.F.P 高效能运动系统——不管是步行或爬坡攀岩,你的双脚都是在不断地重复四个动作——Brake(止滑)、Support(支撑)、Flex(伸展)、Propel(推进),而足部的压力也大致沿着中心线呈S形分布。B.S.F.P 高效能运动系统能按照不同的压力分布,提供增强的摩擦力、伸缩韧性并适合长时间穿着。ACT TECHNOLOGY 四重排汗系统——第一重排汗内里紧贴肌肤吸取汗水;第二重排汗内里用人造纤维软垫鞋舌,取代一般皮鞋所用的不透气软垫,以加速空气与温度的流通;第三重透气尼龙缝线可迅速将湿气从第一、第二重内里挥发;最后一重是排水鞋的鞋舌,它采用透气度极高的针纤混合轻度尼龙的清凉设计,将脚部所有的汗液蒸发干净,保持脚部的干爽。

3.各种活动适用的穿着法。

逛街:一般服装+休闲鞋。



## 1

### 出行准备 CHU XING ZHUN BEI

郊游旅行:防风外套+多功能户外运动鞋或休闲凉鞋。

雪地:雪衣+防水靴或雪靴。

丛林、沼泽地:防水外套+运动凉鞋或帆船鞋。

攀岩、钓鱼:防风背心+多功能户外运动鞋。

挑选原则:质轻、耐摔,配件功能也要齐全。

## 【箱包】

旅行箱、旅行袋或随身携带的后背包,都是旅游时的基本配备,如果你能挑一个功能齐全的旅行袋,效果会更好。除了轮子要耐磨、底座要坚固外,行李箱的硬壳材质也能保护内部物件不受挤压与撞击。但硬壳行李箱的缺点是内装容量固定,想要多塞点东西都不行。为了适应年轻人的需求,现在市面上行李箱的款式越来越多。正面是软质,其他凹装空间为硬壳设计,这样方便使用者可以多一些使用空间,多塞一些随身物件。为了拖运方便,行李箱的轮子材质多半与直排轮鞋的鞋轮材质相同,具备了“耐磨、好滑(拖行顺畅)”的特质。旅行包由于要随身携带,在设计上要比旅行箱更人性化。除了基本的“防水”功能外,目前也有加宽成S形的背带设计,让背包设计更符合人体力学,背起来更舒服。而且背带的止滑材质设计,也能避免当人穿上亮滑材质的衣物时,背包会不停滑落的困扰。此外,在背包与背部接触的地方加入软垫,以防止背包里的东西直接撞击背部。整体设计能分散背包重量,减轻你的负担。

## 【现金准备】

旅游时,随身携带现金总是有用的。比如当你到达某一个陌生的地方时,银行可能下班了,而你此时可能要付出租车费或者电话费。另外,信用卡当然也比较受欢迎——尤其在一些发达的大中城市,尽管它们会诱惑你花大笔的钱,但毕竟它会给你带来很大的方便!

### 怎样使用旅行支票

为使旅游者不用随身携带大量现款,中国工商银行在一些大中城市发行了一种旅行支票。旅游者在购买这种支票时,要当面在支票上的指定部位逐张签字,在使用时还须在支票上再次签字,银行在核对两次签字相符后即可兑付。这种支票可以在指定的各省会城市及旅游城市兑付使用。为了扩大流通范围,银行还在各旅游胜地特约了代付单位,以方便旅游者兑付使用。



旅行支票面额固定,分 100 元、500 元、1000 元和 5000 元 4 种,使用方便,比携带现金安全。购票人如途中将支票丢失或被盗,可向指定的补偿点挂失并得到补偿。

### 注意安全

出门在外,如果被小人暗算并被偷走了钱包、信用卡或支票,不仅会给旅行带来诸多不便,更会扫旅游之兴,为此须小心为上。

1. 参观游览时,不要随身携带过多现金,只带所需现金外出即可,其余部分放入饭店的保管箱;外出时钱财尽量不外露,付款时尽可能只掏出少部分的钱。

2. 旅行支票方面,应将使用过的支票号码仔细记下,而需要签名的两处中的一处(持有者签名处)应预先签名,否则一旦真丢失,无法补发。

3. 信用卡也需要将号码及有效期限记录下来,以便遗失时能得以补发。

4. 出门时,钱最好分开放置,如大数额的、暂不用的放在一起;小数额的、可能用到的放在一起。

## 心理准备

旅游最重要的一个好处是使旅游者的整个身心融入大自然,消除工作中的疲惫与烦恼。当然,要想真正享受到此种乐趣,事前的心理准备与调整也是不容忽视的。

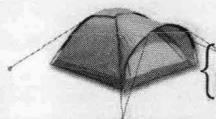
第一,心理要放松。避免出游前过度紧张忙碌或者过度亢奋,最好以平常之心迎接旅游的到来。

第二,处理或交待好手头的工作,出游前尽量完成原来的工作任务。如果实在做不到,那就转交自己所信任的人帮忙处理,亦或先放放。但一个总的原则是,不要因旅游造成工作上的损失,也不要因工作问题在旅游过程中时时分心。

第三,照顾好自家的家。出游前,一定要考虑好家的安全,如是否需要安排人帮助照看。另外,如果幼小孩子不同行出游,而是要留在家中,那么孩子的生活与学习以及安全可是件很重要的事了。如果安排不够妥当,估计你无论怎样也是不会玩得很投入的。

## 野外鞋袜的选择

在野外活动,保护好双脚是至关重要的。因为野外活动的主要内容就是



# 1

## 出行准备

CHU XING ZHUN BEI

“行”，而“行”首先仰仗的就是你的“11路”了。鞋和袜的基本功能就是用来保护双脚，但如选择了不合适的鞋、袜，那作用可就适得其反了。野外活动究竟该选择什么样的鞋和袜呢？

先说鞋子：日常生活中我们穿鞋都讲究要合脚，而野外活动时穿用的鞋却不能太“合脚”，而是至少应比平时穿的鞋子大一号。这是因为长时间的步行会使脚部肿胀，如果你的鞋穿上时感觉正好，那么步行一段时间后就会感觉有些挤脚了。通常我们去户外活动都会选择旅游鞋，因其柔软、舒适，便于行走。一般的户外活动穿旅游鞋是较为明智的选择。但需要提醒的是，冬季出行，防寒保暖很关键，皮面的旅游鞋无论是防寒还是防水的功能都优于尼龙绸面的旅游鞋，因此应作为冬季户外活动的首选。

山地旅行，地形比较复杂，尤为常见的是碎石坡路，这时旅游鞋就显得力不从心了，极易导致脚部甚至腿部的伤病。因此，山地旅行应选用硬底皮面的高腰登山鞋。这类鞋因其底部有较大的轮胎形花纹，因而防滑性能良好。硬橡胶制成的鞋底，在有碎石或不平坦的路面上能有效防止崴脚和对脚底的伤害；登山鞋的鞋面通常由质地优良的牛皮或硬尼龙帆布制成，防水和保暖性俱佳。现在国外的一些高档登山鞋鞋面用 GORE-TEX 面料制成，其防水透气性是其他材质所无法相比的。登山鞋大多是高腰的，有过山地行走经验的人都知道，行走路况很差的山路，最累和最易受伤的部位是脚踝和膝部。高腰登山鞋能尽职尽责地保护踝部的良好固定，减轻了行走给膝部造成的冲击，使长途行走变得安全而轻松。

此外，野外活动最好不要穿新鞋。我们知道穿新鞋都有一个磨合的过程，你的脚和新鞋之间磨合最好是在出行之前进行。原因不言自明，我们谁没有过被新鞋“折磨”得一瘸一拐的经历呢？

其次，袜子是对脚最妥帖的关怀。野外活动以穿纯棉制的袜子为最佳选择。它柔软、吸汗，使你的脚部时时保持干爽。寒冷的冬季出行或在高寒的山区活动别忘了备一两双纯毛袜，宿营的时候十分有用。野外活动袜子应多带几双备用，因为难免会遇到打湿鞋袜之类的意外。俗话说：寒从脚底生，穿着湿袜活动的滋味可不太妙，对健康也极为不利。

一双合适的鞋加上柔软干爽的袜子，户外活动就有了起码的保障。

## 怎样选择旅游路线

为了确定旅游路线，出发前要仔细地研究旅游交通图，分析怎样走才最



经济、迅速、方便。最好是选择一条能把数个旅游点串联起来的最佳路线,以下几点是科学地确定旅游路线的原则。

1. 来回的路线不重复,尽量多走几个地方。
2. 水路、旱路搭配走,最好能轮流乘坐火车、汽车、轮船以及飞机。这样既可以减轻疲劳,又可以增加新鲜感。
3. 选择点、面结合的路线,即直达某地区,再以该地区为中心去四周旅游点游览。这样可以放下过重的行李,简装出游,又可以不断回到中心地区补充所需。
4. 考虑亲友的居住地点,在旅游的同时又探访了亲友,能有更大的收获。
5. 如果时间紧张,要抓住重点,舍得放弃无关紧要的旅游景点。
6. 如果经济较为窘迫,要量力而行,不要勉强从事。而如果经济上较为宽裕,应尽量利用快捷的交通工具,以争取更多的旅游时间,并减少旅途劳累。
7. 年老体弱的旅游者应选择旅途近、游程短、多坐船、少坐车的路线,不可凭一时兴趣贸然前行,造成力不从心、进退两难的局面。

## 【外出旅游的注意事项】

出门旅游最重要的是安全、健康。为了旅游中的健康和愉快,从旅游一开始就应该注意以下几点:

1. 要努力缩小旅游生活与日常生活之间的差别。在旅途中,要尽量维持与家庭中相似的生活规律,定时起床、定时进餐等,使人在饮食起居上的规律不被打乱。
2. 携带必要的生活用品,如毛巾、牙刷、茶杯、换洗衣服、雨具,女同志应带好自备塑料盆及卫生用具。
3. 患有慢性病的人或老年人,应带好必需的常用药品,以防途中发病。如患心脑血管病的人,要备有降压药、麝香保心丸等药品。会晕车、船的人,要带好晕海宁等药,并在上车前半小时服用。
4. 住旅馆须防病。因公用的面盆、厕所、被褥等用具往往达不到卫生的要求,并可能成为传染病之源,所以住旅馆必须注意,做到宁愿蹲坑,也不用坐式厕所;宁愿淋浴,也不用浴池或浴盆;晚上就寝自备睡衣以及不用公共茶杯等。



2

# 「椰风海韵三亚行」



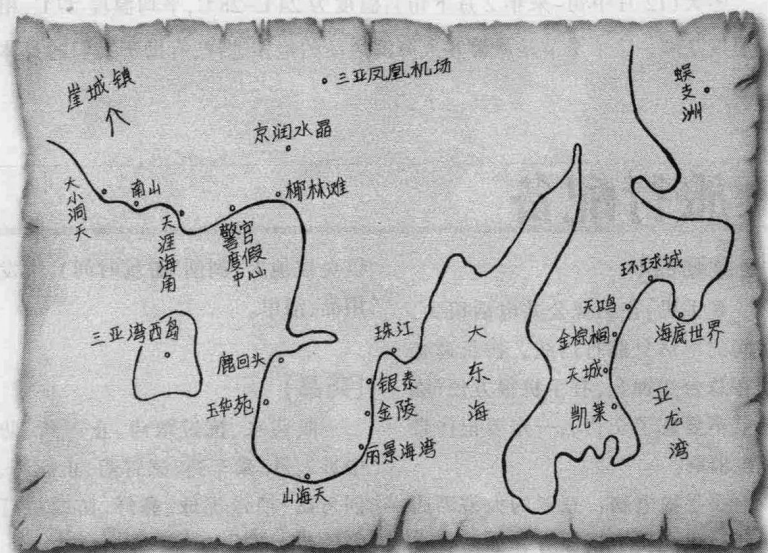
□□三亚，是个被大自然宠坏了的地方。大自然把最宜人的气候、最清新的空气、最和煦的阳光、最湛蓝的海水、最柔和的沙滩、最美味的海鲜……都赐予了这座海南岛最南端的海滨旅游城市。

□□虽然三亚自古以来是贬官谪宦流放之地，可这段悲怆的历史留给后人的却是耐人寻味的历史遗迹。伴着不息涛声的历史名人雕塑群的天涯海角；诉说“鹿回头”美丽爱情故事的鹿回头山顶公园；传播佛教文化的南山文化旅游区；“东方夏威夷”亚龙湾；“水暖沙白滩平”的避寒胜地大东海；神秘浪漫的蜈支洲岛……文化和自然的完美结合更增加了三亚深厚的底蕴。

□□三亚被称为“东方夏威夷”，它拥有



## ● 简易地图



## ● 地理气候

三亚地处热带，属热带季风气候。年均气温为 23.8℃，月最高气温为 36℃，月最低气温在 10℃以上；年均降水量丰富，晴日在 300 天以上。

春天(3月上旬-5月中旬): 温度在 18℃~32℃之间，平均温度 20℃，宜穿短袖衬衣和棉质衣裙。

夏天(5月下旬-9月中旬): 炎热且潮湿。平均温度 26℃，相对湿度为 90%。最高温度 36℃，宜穿丝绵衣衫。由于 5月-11月为台风季节，应准备雨具。当地人用“牛头下雨牛尾晒”来形容三亚的雨，就是说不怕下雨，那里没有连绵不绝让人心烦的雨季。海南的公众场所多有冷气，外出活动期间应备薄外套。酒店一般在大堂设有雨伞供客人免费使用。

秋天(9月下旬-12月上旬):温度为20℃~30℃,平均温度25℃,相对湿度为80%。天气晴朗较干爽,宜穿短袖T恤、衬衣、毛衣及轻便外衣。

冬天(12月中旬-来年2月下旬):温度为24℃~28℃,平均温度27℃,相对湿度73%。这个季节是旅游客人海滨活动的绝佳选择,有助于人们的身体健康。

## ● 旅行配备

### 【贵重物品】

●手机:在三亚公共电话很少,房间的电话只能打内线,拨长途必须在总台交押金,有手机很方便(临行前不要忘了交费),一定要记住带充电器啊。

●手提电脑:三亚的大型酒店一般提供免费上网服务,如需要交纳费用,一般为20元/天~30元/天。

### 【防晒用品】

在三亚这样的海滨城市,面对沙滩烈日,防晒用品必须考虑周全。

●防晒霜:防晒指数高(最好在30以上),防水性好的防晒霜。

●晒后修复霜:游泳后皮肤会很疼,晒后修复霜正好派上用场。

●护发素、太阳镜、太阳伞、凉帽。

### 【游泳用品】

●泳衣、泳镜、防水手表(玩水上项目的时候可以自己掌握时间,

以免被他人“剥削”游玩时间)、束发用品、浴巾。

### 【药品】

眼药水、抗过敏药、止泻药、中暑人丹、晕车药、感冒药、止痛药、创可贴、消毒棉球、鼻舒、防蚊虫叮咬的药水等。

### 【日用品】

●衣物:由于三亚湿度大,尤其是夏季,要多准备替换衣物,以吸汗、透气、快干型的衣服为宜。

●弹簧秤:以免被奸商暗算。

●水果刀:到三亚买,飞机不让带。

