



悠生活
LIFE
旅游大玩家

中国家庭

99

个最适合家庭旅行
的地方

自助游

中国轻工业出版社

非常贴切，非常实用的
旅游资讯，开创了
中国家庭旅游的先河。



图书在版编目 (CIP) 数据

中国家庭自助游: 99 个最适合家庭旅行的地方 / 中国
家庭游编委会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1
(悠生活·旅游大玩家)
ISBN 7-5019-5624-3

I. 中... II. 中... III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 112627 号

家庭自助游

99 个最适合家庭旅行的地方

责任编辑: 刘忠波 王恒中
策划编辑: 刘忠波 责任终审: 劳国强
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号 100740)
印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 13
字 数: 510 千字
书 号: ISBN 7-5019-5624-3/K·058 定价: 38.00 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: 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
60480S5X101ZBW

同步推荐 ◀



《中国家庭自驾游》
定价：38.00元

图例 ◀



► 特别提示

本书在编写过程中，编委会拥有完全独立的身份，不受任何商业广告影响，保证图书内容的客观公正。

本书中的旅游相关信息，在出版之前均已重新核实，但中国信息更新较快，如果你发现图书中有不准确的信息时，请及时反馈给我们，以便我们再版时予以更新。由此带来的不便，敬请谅解！同时，热忱地希望广大旅游爱好者，为我们提供最新的旅游资讯，谢谢！

联系电话：010-85119760

电子信箱：lzb020303@163.com

jianglexing@yahoo.com.cn



策 划：江洲图书

主 编：江乐兴

文字编辑：李博实 陈 艳 赵莉娟 付 洁
韩天雪 柳晓丽 甄 芳 岳会博
寒江雪 江乐阳 潘海滨 尹 钢
熊小英 张志利 王永军 马丽君
刘佳辉 姜 薇 王 敏 徐 蕾
张海新 解占平 侯晋路 郭广琪
图片提供：胡素娇 许 莹 陈 佳 柯 燕
王 洋 余虹颖 刘 宁 邵奕善
钟晓波 宋勇钢 王 衡 谈 明

版式设计：陈 冷

技术监督：周国宝

示意图制作：陈 冷

封面设计： 刘康利设计
刘康利 · 010-88448020

经过近一年的策划、编辑与设计,《中国家庭自助游——99个最适合家庭旅行的地方》终于可以付梓出版与读者见面了。在本书的编写过程中,有许多家庭旅行的爱好者和单位为本书的编写提供过相关的图片与资讯。在此谨向他们的帮助与支持,表示真挚的谢意!(排名不分先后)

◆ 个人

北京市: 谈明、姜薇、韩天雪、王衡、牛牛、赵媛媛、韩慧琴、柳晓丽、杨沐春涓、李建泉、李铭涛、白洁、王牧
广东省: 金格格、柯燕
福建省: 陈佳
江苏省: 余虹颖、刘宁、邵奕善
湖南省: 向细红、龚玉霞、江浩兵
海南省: 杨芳
江西省: 陈国才
安徽省: 余昌伟、程开宇
四川省: 宋勇钢、艾米

浙江省: 钟晓波
山东省: 鞠小英
黑龙江省: 赵雪
甘肃省: 摄鬼
河南省: 徐健
云南省: 刘希容

◆ 单位

黄山假日旅游网
上海锦江乐园
大连老虎滩海洋公园
辽宁盘锦红海滩风景区
宁夏沙坡头旅游公司
无锡水游城
香港迪斯尼乐园
河南云台山地质公园
泰顺网
华山风景区
北京图说天下科技公司
中国图片网

四川自贡恐龙博物馆
四川旅游在线
四川乐山大佛风景区
敦煌旅游网
南京旅游网
杭州钱江观潮度假村
木兰围场租车网
坝上摄影风光网
重庆歌乐山烈士陵园
北京圆明园
北京中国科技馆
周口店猿人遗址博物馆
中国科普网
海南兴隆热带植物园
浙江千岛湖风景区
十堰武当山风景管理处

鸣谢

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名: 读者服务部收
3. 邮编: 100740
4. 请务必用正楷准确填写详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

1. 开户行: 工商银行北京东长安街支行
2. 帐号 0200053419014414793
3. 开户名称: 中国轻工业出版社发行部
4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至010-85111730

三、其他

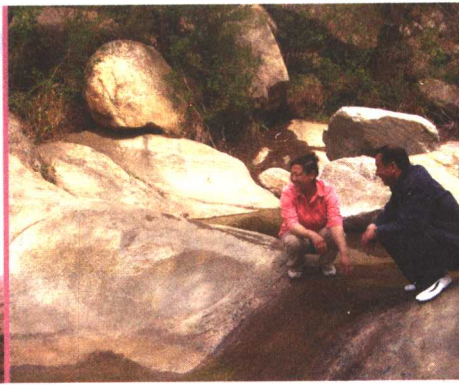
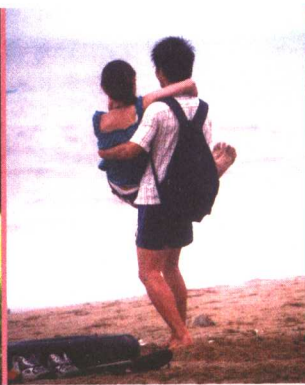
1. 特别注意: 每份订单加收5.00元邮挂投递费
2. 如询问优惠促销详情请致电:
010-65241695 010-85111729
或登陆 <http://www.chlip.com.cn> 查询

悠生活·旅游大玩家

中国家庭自助游

99个最适合家庭旅行的地方

中国家庭游编委会 编



中国轻工业出版社

如何使用本书

99 个适合家庭旅游的景点名称

此景点的标志性图片

1. 指数的“★”越多表示价值越高
2. 难易程度的“★”越少表示越容易到达
3. 所需时间为推荐旅程的天数

高度概括了适合家庭旅行的理由

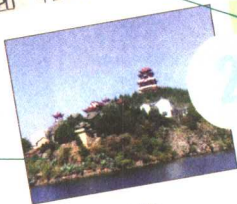
每个景点都配有最实用的示意图

最新核实的实用电话



林 20 中国国家自助游 Family Travel

大理苍山洱海 重温海誓山盟



浪漫指数 ★★★★★
难易程度 ★★★★★
所需时间 2 天
最佳季节 春、夏、秋季
浪漫关键词 风花雪月+海誓山盟



最适合的理由

1. 尽赏“风花雪月”
“下关风，上关花，苍山雪，洱海月。”曹清华的诗形象地描绘出了大理“风、花、雪、月”四景。和相爱的人来到洱海，便可以尽情地享受这里的浪漫与温馨。
2. 重温海誓山盟
有人说，苍山与洱海是印证爱情的好地方。和情人去那里，只要面对洱海，背靠苍山下誓言，他们今生今世都会永久相爱。这也许只是一个美丽的传说。但如果把苍山比作一个伟岸的男子，把洱海比作一位温婉的丽人，能像它们这样静静地相守，何尝不是一段千古佳缘。
3. 游览白族渔村
来到了洱海，就必然要到附近的白族渔村去看一看，这里曾经是电影《五朵金花》的拍摄地，也是大理地区白族民俗承袭和保留最完整的地方，和伴侣去那里游览，自是不错的选择。

咨询电话
大理市旅游投诉/0872-2121246
大理市旅游咨询/0872-2670284
大理民旅售票处/0872-2315335
大理火车站问讯处/0872-3146002
大理客运站问讯处/0872-2135303
大理民旅售票处/0872-2315334
大理下关火车站售票处/0872-2120588

深度描述了该景点的
精华所在

根据不同的家庭成员
所设计的游程

囊括了周边最具特
色的景点

六百多幅精美的图片为
你带来视觉上的享受

针对不同的景点提出了
不同的家庭旅行提示

全面介绍了家庭旅行的
交通、食宿、购物与娱乐





《《《 和家人走向户外 前言

家庭旅行是一种时尚，也是一种享受。一家人高高兴兴地，肩背行囊，脚踏大地，一起沐浴着温柔的阳光，呼吸着新鲜的空气，在大自然里走走看看，无疑是一件非常美妙的事情。

可是，**家庭旅行去哪里？选择什么样的方式？哪些地方最适合家庭旅行？**这些往往是组织家庭旅行的人首先要考虑的问题。

本书的立足点就在于为家庭旅行者“出谋划策”、替家庭旅行者“排忧解难”。并悉心指出了家庭自助游**应考虑哪些因素？做好哪些准备？**如何制定一个完美的家庭旅行计划？从而根据不同的家庭成员，不同的兴趣爱好，选择不同的景点。比如，**哪些地方最适合情侣旅行？哪些地方最适合带孩子旅行？哪些地方最适合陪老人旅行？**

为此，本书针对这些困惑，深度介绍了“最浪漫的10个地方”、“最经典的10个地方”、“最刺激的10个地方”、“最好玩的10个地方”、“最壮观的10个地方”、“最怀旧的10个地方”、“最悠闲的10个地方”等等一系列最适合家庭旅行的景点。从而便于读者根据自己的家庭成员，以及旅行的目的，来选择自己最中意的景点。

比如，情侣旅行，可以选择去那些浪漫的、经典的，或是刺激的地方；带孩子旅行可以去那些好玩的、壮观的，能增长见识的地方；陪老人旅行，则可以去那些清静的、悠闲的，或是怀旧的地方。这样，不仅能满足各个群体的心理需求，同时，也能通过旅游使爱人享受了浪漫，使孩子增长了见识，使老人得到了休闲。

资讯实用，安排合理，评选权威是本书最大的特点。在对每个景点进行介绍和选择时，我们都综合了许多家庭旅行者的旅游体验和宝贵经验。在全国数千个景点中，精选出了99个具有不同意义和特色的地方，同时全面考虑了家庭出行的游、购、娱、住、吃、行。希望本书能为所有的家庭旅行者，提供实用的帮助，带来无穷的乐趣！



目录 CONTENTS >>>

导读 做好家庭旅行的准备 / 8

最浪漫的10个地方

1. 黄山翡翠谷 情人谷里游彩池 / 17
2. 大理苍山洱海 重温海誓山盟 / 20
3. 婺源鸳鸯湖 看鸳鸯卿卿我我 / 24
4. 阳朔西街 浪漫在温馨古街 / 27
5. 丹巴美人谷 寻访丹巴美女 / 30
6. 三亚天涯海角 我在天涯等你 / 34
7. 云南泸沽湖 现实中的女儿国 / 37
8. 岳阳君山岛 泪洒湘妃竹 / 40
9. 敦煌鸣沙山和月牙泉 千年的守望 / 43
10. 杭州西湖 众里寻她千百度 / 46



最经典的10个地方

1. 泰顺廊桥 千古廊桥遗一梦 / 50
2. 湘西德夯 美丽的苗寨峡谷 / 53
3. 嘉兴西塘 烟雨西塘望长廊 / 56
4. 黟县宏村 中国画里的乡村 / 59
5. 丽江古城 最适合居住的地方 / 62
6. 重庆龚滩 千里画廊第一镇 / 67
7. 云南西双版纳 沐浴热带风情 / 70
8. 苏州同里 最是醇正水乡 / 74
9. 广西德天瀑布 跨国的壮观 / 77
10. 康定跑马山 爱上溜溜的她 / 80



最适合情侣旅行的地方

最刺激的10个地方

1. 湖南猛洞河 在漂流中狂欢 / 84
2. 海宁钱江潮 十万军声半夜潮 / 87
3. 北京箭扣长城 徒步最险峻的长城 / 90
4. 宁夏沙坡头 与流沙赛跑 / 93
5. 陕西华山 奇险天下第一山 / 96
6. 承德木兰围场 在草原上纵横驰骋 / 99
7. 稻城亚丁三神山 历千险睹真容 / 102
8. 恩施腾龙洞 感受波诡云谲的震撼 / 105
9. 克拉玛依魔鬼城 楼紧在鬼嚎之地 / 108
10. 四川海螺沟 飞起玉龙三百万 / 111





最适合带孩子旅行的地方



最好玩的10个地方

1. 香港迪斯尼乐园 梦幻中的天堂 /117
2. 北京中华民族园 我们共有一个家 /121
3. 上海锦江乐园 体验溶洞飞车的震撼 /124
4. 大连老虎滩海洋公园 尽览海底世界 /127
5. 深圳华侨城 繁华都市的开心地 /130
6. 天津航母主题公园 最大的军事主题公园 /133
7. 杭州未来世界 展开幻想的翅膀 /135
8. 哈尔滨冰雪大世界 冬日里的童话乐园 /138
9. 无锡水滸城 风风火火闯九州 /141
10. 宁夏沙湖 把塞上美景带回家 /144

最长见识的10个地方

1. 北京中国科技馆 引发创造奇想 /148
2. 额济纳胡杨林 活而不死的生灵 /151
3. 自贡恐龙博物馆 再现侏罗纪奇观 /155
4. 贵州赤水丹霞 灿若彤云的红色地貌 /158
5. 腾冲火山公园 感受火山爆发的威力 /161
6. 海南兴隆热带植物园 植物的大观园 /164
7. 河南云台山 游览世界地质公园 /167
8. 贵州织金洞 喀斯特地貌的代表 /170
9. 大同云冈石窟 鬼斧神工的雕刻 /173
10. 盘锦红海滩 了解湿地的奥妙 /176



最壮观的10个地方

1. 山东泰山 五岳我独尊 /180
2. 长江三峡 高峡出平湖 /183
3. 内蒙古呼和浩特草原 风吹草低见牛羊 /186
4. 黄河壶口瀑布 不能复制的雄浑 /189
5. 西藏布达拉宫 海拔最高的宫殿 /192
6. 浙江普陀山 感受海天佛国 /195
7. 浙江千岛湖 天下第一秀水 /198
8. 西安兵马俑 再现秦代辉煌 /201
9. 四川乐山大佛 天下第一大佛 /204
10. 漠河北极村 地地道道的“不夜城” /207

最需瞻仰的9个地方

1. 广汉三星堆 探寻古老的文明 /211
2. 北京圆明园 在废墟中重温历史 /214
3. 周口店北京人遗址 祖先的发源地 /217
4. 延安黄帝陵 我们都是炎黄子孙 /220
5. 曲阜孔庙 孔子的生息之地 /223
6. 威海刘公岛 重忆甲午风云 /225
7. 南京中山陵 天下为公 /227
8. 江西井冈山 革命情深翠竹青 /229
9. 重庆歌乐山 血雨腥风若等闲 /231





最适合陪老人旅行的地方

最清静的10个地方

1. 宜宾蜀南竹海 楠竹遍地，瀑布如帘 / 237
2. 云南滇池 花枝不断四时春 / 239
3. 四川九寨沟 静谧的童话世界 / 242
4. 长白山天池 湖光潋滟，山色空濛 / 246
5. 成都青城山 青城天下幽 / 249
6. 青海青海湖 西海王母的瑶池 / 252
7. 山东蓬莱阁 人间仙境在蓬莱 / 255
8. 十堰武当山 一年四季景不同 / 258
9. 长春净月潭 闹市中的净土 / 261
10. 北京云蒙山 北方小黄山 / 264



最悠闲的10个地方

1. 北京什刹海 湖水潋滟柳色新 / 268
2. 厦门鼓浪屿 涛声与琴声交织 / 270
3. 承德避暑山庄 走进皇家园林 / 272
4. 南京秦淮河 桨声灯影 / 274
5. 浙江楠溪江 山水画中游 / 276
6. 青岛八大关 红瓦绿树，碧海蓝天 / 278
7. 扬州瘦西湖 万千风情集于瘦 / 280
8. 江西庐山 遥看瀑布挂前川 / 282
9. 上海朱家角 大上海的后花园 / 284
10. 湖南凤凰 精致的边城 / 286



最怀旧的10个地方

1. 北京故宫 走进皇家庭院 / 289
2. 苏州寒山寺 夜半钟声到客船 / 291
3. 珠海外伶仃岛 伶仃洋里叹伶仃 / 293
4. 洛阳白马寺 白马驮经事已空 / 295
5. 绍兴沈园 山盟虽在，锦书难托 / 297
6. 山西平遥 大红灯笼高高挂 / 299
7. 秦皇岛山海关 千里寻夫哭长城 / 301
8. 开封清明上河园 再现昔日繁华 / 303
9. 汨罗屈子祠 抱石投江为报国 / 305
10. 绵阳富乐山 三国群英今聚首 / 307



主要景点索引 / 309

鸣谢 / 311



导读 做好家庭旅行的准备 >>>

一、家庭旅行应考虑哪些因素？

家庭旅行是一种时尚，它不仅可以增加与家人的亲密感，更可以在大自然中得到无穷的乐趣。可是，由于家庭自助游不比跟团旅游，什么都有人安排；也不比某些独来独往的驴友，可以无所顾忌地天马行空。所以，在制定家庭自助游的计划时，不仅要通盘考虑好旅行中的“衣食住行”，更要考虑家庭成员的健康因素、时间因素、气候因素，以及经济因素。从而，使家庭旅行计划变得更加美满。

1. 健康因素

健康因素是家庭自助游第一个要考虑的问题。家庭成员中无老、幼、体弱的可选长线，比如到边境观光，甚至可选些新奇的线路，如探险、高原旅游等；有老幼的，则应选择一些交通方便、旅游设施完善的地方出游，特别是和患有高血压、心脏病、哮喘等疾病的老人旅行时，更应选择一些气候宜人、环境优雅的地方，这样不仅可以使老人的心情得到舒缓，还可使疾病得到有益的疗养。在旅游场所游玩时，也应避免那些危险、刺激的娱乐项目，以免影响家人的健康。

2. 时间因素

时间的长短决定线路的长短。在进行家庭自助游时，应根据假期的长短来选择合适的线路，以便巧妙地安排好旅游的行程。一般来说，1~2天的假期，最适合进行城市周边游；3~7天的假期，最适合邻近城市的旅游；如果是7天以上的长假，则可以考虑去较远的地方旅游。另外，考虑到家庭自助游的成员，有老有小，在进行时间安排时，应安排得较为宽松，尽量避免把所有的时间都排得满满的，家人身心疲劳，反而影响旅行的心情。

3. 气候因素

不同的景区有不同的气候特征，和家人一起出去旅行时，一定要事先关注当地的气候变化，尽量选在晴天比较稳定的时间出游，以免淋雨受寒或是中暑。比如去我国南方的城市旅游，由于降雨量比较大，气候变化无常，更要留意那里的天气情况。一般来说，去南方的城市旅游最好是选在夏末秋初的季节，这个时候的南方，气候温润，不冷不热，非常适合旅行。而去北方的城市旅游，最好是在春夏交替的时候。

4. 经济因素

每一个组织家庭出行的人，肯定都得考虑自己的经济实力。如果准备了500元钱的旅游费用，能去哪里？能怎么玩？如果准备了1000元钱的旅游费用，能去哪里？能怎么玩？如果准备了5000元钱以上的旅游费用又能去哪里？能怎么玩？这些可能是组织家庭旅行的人最为关心的问题。其实，钱多钱少，并不会影响旅行的质量，关键要看我们怎样根据这些费用选择最佳的旅游线路。比如，准备了500元钱旅游费用的，通常可以选择城市周边的旅游景点，可以进行1~2天的深度游；准备了1000元钱旅游费用的，就可以去邻近的省市旅游；准备了更多旅游费用的，甚至可以到一个自己钟爱的地方小住一段。



二、家庭旅行应做好哪些准备？

1. 费用准备

在旅行的过程中，做好费用的“预算和管理”是一件至关重要的事情，否则就有可能造成现金不足或是超出计划的情况。所以，在决定去某一景点，或是某一线路旅游时，一定要做一个费用的估算。一般来说，家庭自助游所涉及的费用有交通费、住宿费、餐饮费、门票费、以及纪念品购买费等。但根据不同的经济条件，也可以做不同的准备。总之，费用的准备应根据经济条件，以及线路的远近来确定。比如：

◎ 经济型

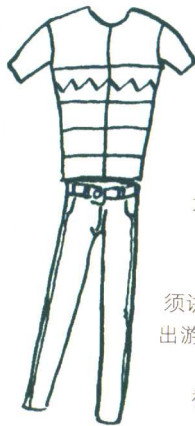
出行时，全家人可以选择火车硬座或公共汽车，这些费用均可以在火车站或网上查到；就餐住宿可以选择普通的旅馆，也可以自备一些食物。尽量避免在景区内住宿或吃饭。这样的话，费用就不会太高。至于门票费用，就应根据不同的景点来确定，或买通票，或只买门票，然后对景点进行选择性地游玩。对于普通旅游者来说，只要有足够的时间，全家人玩得开心，费用并不需要太多。

◎ 舒适型

经济条件较好的家庭，在出游时，可以选择火车的卧铺或旅游巴士。费用相对来说比较高一些，但可以减去不少旅途的劳顿。特别是许多旅游巴士，都是专线行驶的，前往某一景点时，也不用换车转车。与乘坐公交车相比，要方便许多。吃饭住宿也不要刻意寻找价格低廉的地方。

◎ 享受型

经济条件富裕的家庭，和家人一起出游时，完全可以选择飞机、火车的软卧，以及包车前往。这样不仅可以缩短往返的时间，也可以充分享受到旅途的舒适与温馨。在景区游览时，不妨选择那些离景区较近的星级宾馆，吃与住的条件都非常好。来往景区也比较方便，无需另外雇车前往。在景区内可以乘坐观光车，聘导游，一定会很惬意。



2. 衣物准备

和老人与孩子出门旅行，一定要做好衣物方面的准备，什么是该带的，什么是不该带的，应有一个科学的安排。为了旅途轻松，大可不必带着大包小包奔波，应根据不同季节、不同地点、不同气候精简行李。

① 衣

在着装上要轻便、大方、舒适。衣裤不宜过于宽大或窄小，以免影响走路。服装的颜色必须讲究，夏天不宜穿深色衣服。贴身的衣服，应该选择柔软吸汗的纯棉制品。如果是带着孩子出游，可准备一两套替换的衣物。

② 裤

裤子的耐磨程度至关重要，一般出游时，牛仔裤是不错的选择，但要注意不要穿裆很短的牛



仔裤，那会感到行动不便，坐卧也很痛苦。宽松式的牛仔裤和棉制的休闲裤都会给人以舒适和潇洒之感。

④ 鞋

旅游穿鞋要轻便、透气、防滑。走路以布鞋为最佳，爬山以橡胶底鞋为最佳，忌穿新皮鞋、硬底鞋、高跟鞋。如果是带小孩出行，最好为孩子准备两双鞋，一双旅游鞋，一

双软底鞋。陪老人出行，最好是穿软底鞋，这样行走起来就会感到特别舒服。



⑤ 帽

和家人去高寒的地方旅行，一定要带帽子，因为人体50%以上的热量是从头部和颈部散失的。寒冷和风大的地方最好用带护耳的帽子，把顶部的绳松开，拉下来就可以当围脖用。夏季出外旅游，带一顶太阳帽也是少不了的。太阳帽的选择应注重实用，为了有效防止紫外线，不让皮肤直接受阳光暴晒，应选择一顶宽边太阳帽。

⑥ 证件

出门旅游，千万别忘了带身份证和工作证，以备不时之需。如果是到边境地区旅行，需提前办好边境通行证；如果孩子已经上学，带上学生证很有必要；老年人有老年证也要带上，有的景点可以享受优惠。

⑦ 日常用品

旅游时带上毛巾、牙刷、茶杯、水壶、小刀、指甲刀、开罐器、针线包、剃须刀、卫生纸、照相机等也很必要。

三、家庭旅行应注意哪些方面？

1. 蜜月旅游应注意什么？

新婚燕尔，伉俪情深，蜜月旅行无疑是一段毕生难忘的美好时光。对于喜欢无拘无束的新人来说，自助旅行是最佳选择，这样可以享受更多的蜜月情趣。如何使蜜月之旅成为永生难忘的甜美回忆，双方如何选定一个共同想去的蜜月地点，以及蜜月期间彼此的相处之道，也成了一门不可不修的学问。

在蜜月旅行中，应注意以下几点：

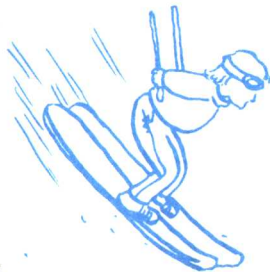
◆新婚之后，最好休息三四天，待精神、体力恢复后再安排旅游计划。

◆食宿不宜过于节俭。如果在小旅社投宿，遇上旅客人杂，房间狭小，势必影响情绪令人扫兴。同时注意营养，以免体力透支。

◆注意清洁卫生。尿路感染虽在各种年龄组都可发生，但以新婚妇女最为常见。此时，若不注意卫生，就极易使新娘感染上尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、子宫内膜炎等蜜月病。

◆注意休息并禁忌烟酒。蜜月旅游本来就比较劳累，加上生活节奏改变，起居饮食打乱，所以夫妻双方不要过于疲劳，以饱满的热情迎接新生活。

◆坚持避孕。旅游度蜜月，一路劳顿疲乏。下榻旅馆后，虽能洗个澡使





身子轻松一下，但不可能消除一天的疲劳。从优生角度讲，蜜月旅行不宜受孕。因为新婚后期性生活频繁，精子质量不高，对胎儿的健康发育不利。

2. 带孩子旅游应注意什么？

对于父母来说，带孩子出去旅行是一件非常快乐和高兴的事情。对孩子而言，在旅行的过程中，他们不仅可以听鸟叫，看花开，更可以在旅行中学到许多课本以外的知识。可是，由于小孩子的自理能力比较低，所以带孩子出门旅行也不是一件轻松的事情，作为父母要在很多方面加以注意，方能确保孩子和

大人享受到健康、快乐。

◆选择适合孩子旅游的线路。带孩子出游时，安排的行程要尽量轻松，不要选择太累的路线。否则，不但孩子受不了，大人也会很累。同时，要根据孩子的需求，有针对性地选择与其相适应的旅游线路或地点。

◆出游前要对孩子做必要的体格检查，如查出有不适宜外出旅游的疾病，父母要遵从医生的建议。

◆带足必备的物品。除备足途中所需的生活用品外，还要多带一些彩笔、小型望远镜、小照相机、地图等物品。让孩子学会用彩笔勾画未来的梦幻世界，用望远镜观察人间真情实景，用照相机留下永久的美好瞬间。

◆三周岁前的孩子抵抗疾病的能力弱，适应调节能力也较差，所以最好不要参加旅游，如果要去，也尽量选一些近的景点。

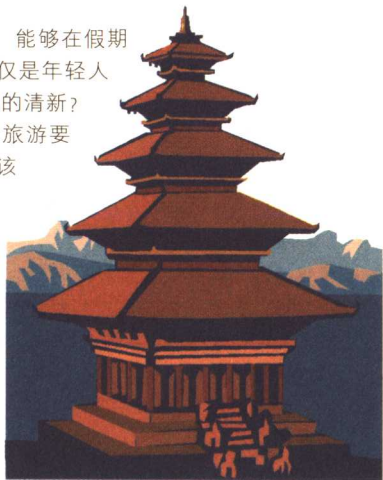
◆参加野外旅行的孩子必须是在10岁以上。在出发前，父母要先向孩子讲述一些野外旅行的注意事项，明确哪些是能做的，哪些是被禁止的，以及处理意外事情的一些方法。同时，让孩子穿宽松耐磨的长袖衣、长裤，适合长途行走的鞋，戴上遮阳帽，背简单的行囊(内有食物、水、哨子等)。

3. 陪老人旅游应注意什么？

在许多家庭中，许多老人操劳了一辈子，平时也难得出一次远门，能够在假期里和自己的儿孙们一起出行，是一件非常美好的事情。因为，旅行不仅是年轻人的专利，也是老年人所喜爱的活动项目。谁不热爱如画的风光，大自然的清新？何况人到晚年，心境悠然，更钟情于返璞归真。但是和老人一起外出旅游要因人而异，不能过度劳累，否则结果适得其反。那么，和老人旅游应该注意些什么呢？

◆选择适宜的季节。对年轻人来说，一年四季都是旅游的好时光，即使在寒冬腊月，也可踏雪赏梅，领略那红装素裹的自然景色，可对老年人来说，就不能随心所欲了。对患心血管及呼吸系统疾病的老人来说，寒冷的天气不宜出游，炎热的夏季对老人也是不适宜的，容易引起中暑。故而最佳的时期，应该是春秋两季，有人提出春暖花开和桂花飘香是老年人旅游最好的时光。

◆选择适宜的景点。我国地域广大，山川秀丽，有众多的名山秀水。





对于老年人来说，可以多游古典园林，赏玩湖光山色。如无锡的太湖、苏州的古典园林等，这些迷人的景色可使人赏心悦目，美不胜收。

◆携带一些必要的药品。这些药品包括两类：一是要携带一些防治慢性病的药，如患有高血压病、糖尿病、冠心病者，出游时尽管无症状表现，但也要有备无患，带些必要的药品。二是要带一些防止晕车、晕船和止泻、消炎或通便药。出门在外，生活习惯有所改变，容易引起便秘，也可因水土不服而出现腹泻。此外，还要带一些伤湿止痛膏、酒精、药棉、红药水之类的物品。

◆旅游时间要适度。一般以一星期为宜。这是因为旅游时间过长，体力消耗过多，对身体健康反而不利，这就需要“适可而止”。此外，旅游途中还应妥善保管好钱物，注意饮食卫生，睡眠时间充足等。

四、怎样制定一个完美的家庭旅行计划？

家庭旅游，首先要选择去哪里，选择哪条旅游线路。地方、线路选定了，才能做进一步的筹划。制约线路选择的因素很多，主要的有：假期的长短、目的与兴趣爱好，以及你对旅游线路的了解情况等。

1. 如何选择合适的线路？

全家人外出旅游，首先是确定旅游地点。难得一家人都有时间，所以，在制定旅游线路时，既要符合家人的爱好，又要科学合理。比如，情侣两人一起出去旅游时，肯定要选择比较温馨浪漫的地方；带小孩子出去旅游时，肯定要选择具有一定的教育意义、或能增长见识的地方；和老人出去旅游时，最好选择一些交通便利、气候宜人、环境优雅的地方。为了使家庭旅行变得更加轻松愉快，在制定旅行计划时还要注意以下几点：

✎ 避免走重复线。可以取出地图，将几个旅游景点以线联结，最好不要画成来去一条路的直线型。为了增加新鲜感，可将各景点路线设计成弧线或其他图案线，这样，来回各有新路。

✎ 要注意少乘长途汽车。如果路程长，容易令人疲劳，减少游兴。应尽量乘火车，仔细查看所定的景点是否通火车。

✎ 尽可能地一线多点，尽量选择景点多的旅游线路，这样可以一次旅游，多种收获，兼顾每个家庭成员。

2. 怎样根据目的地制定计划？

选择了合适的线路，确定了旅游的目的地，接下来，就得根据这个目的地，来制定合理的计划了。了解旅游目的地时，应重点弄清这样几个问题：

◆旅游目的地的基本情况，对外交通、住宿情况、车站、码头、机场及其售票处的位置等。

◆旅游目的地有哪些风景值得看，哪些名胜古迹、文物值得游览，这些风景名胜的旅游价值如何，在时间紧张的情况下，应当首先选择哪些旅游点。

◆各个旅游点之间的相对位置、距离、交通线路、交通工具、路途时间等。

