

阆地 旅游圣经教你玩转阆苑山水
阆中旅游自助攻略陪你走进 千年古城

阆中

LANGZHONG
ZIZHUYOU

自助游

重庆出版集团 重庆出版社

策划◎双安文化 编著◎双安文化 余德进

★经典景点 ★红色旅游 ★民居古院 ★阆中四绝

解读古城阆中最新最全旅游资源



阆中

LANGZHONG
ZIZHUYOU

自助游

重庆出版集团  重庆出版社

策划◎双安文化 编著◎双安文化 余德进



图书在版编目 (CIP) 数据

阆中自助游 / 双安文化, 余德进编著. —重庆:
重庆出版社, 2008

ISBN 978-7-5366-9409-5

I. 阆… II. ①双…②余… III. 旅游指南—阆中市
IV. K928.971.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 003386 号

阆中自助游

LANGZHONG ZIZHUYOU

编著 双安文化 余德进

出 版 人: 罗小卫
策 划: 双安文化
责任编辑: 邓士伏
装帧设计: 向加明



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆双安文化传播有限公司制版

重庆瑞琪印务有限公司印制

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

规格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张: 7.25 字数: 170 千

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5366-9409-5

定价: 38.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

(部分图片摄影者不详, 见书后请与本社联系)

引言

旅游的计划及准备

一、旅行计划

即使是自助游的行家里手，也需要提前做好旅行计划；如果是新手，更是越早越好，准备充分才可能完成一次快乐的旅游。

（一）选择合适的游季

1. 要感受传统的民俗风情，最好选择当地有民俗节日的时候去。

2. 自然景观四季不同，春俏、夏艳、秋浓、冬幽，看你钟爱哪种。

3. 尽量避开旅游高峰期，尽管在旅游淡季可能看不到景点最著名的景致，但也许会有意想不到的收获。

（二）根据旅游方式选择目的地

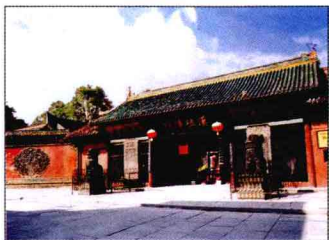
1. 感受城市风格。每个



◎ 滕王阁大殿



◎ 状元洞



◎ 张飞庙大门



◎ 古城四合院



◎ 构溪河湿地风光



◎ 东山园林大象寺



◎ 巴渝舞



◎ 张仪城遗址

城市都有自己与众不同的气息，需要细心体味。

2. 追寻人文历史。从祖先遗留下来的种种古迹中，认识历史，感受历史。

3. 风光览胜。大自然的鬼斧神工，让人流连忘返。

4. 寻访正在远逝的家园。古镇、古村中的青砖灰瓦、小桥流水，足以唤醒都市人血脉中的家园感。

5. 走进乡土民俗。不同地域、不同民族都有一些古老的生活方式在鲜活地存在着。

6. 娱乐休闲。在广阔的天地间彻底地放松自己。

（三）制订行程

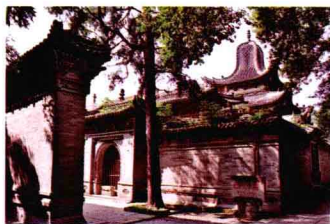
一份精心准备的行程表，会让你在旅途中游刃有余。在确定了旅游的目的地和季节之后，至少还应做以下两件事：

1. 锻炼身体。长期从事办公室工作的人，最好在出行前给自己留出2个月的锻炼时间，从而增强身体的耐力、力量和柔韧性。根据自己的体能状况决定行程。

2. 确定路线。收集好有关景点及其所在地的资料信息，对吃、住、行、玩心中有数，以便估算费用。同时也可

以使你在游览中有的放矢，避免走马观花。用最方便、最省时的交通工具，将自己想去的风景点串联起来。

行程表要留一份在家，让家人知道你的行踪。



◎ 巴巴寺一角

二、行囊装备

行囊是自助驴友的资源库，应根据不同的旅程，配备不同的行囊装备。

（一）基础行囊

贴身衣物



季节衣物：注意前往地区当时的气候、温度。



袜子：3双，最好使用纯棉袜。



手套：冬季出游必备。



帽子：四季必备，夏天防晒、冬天防寒。

洗漱用品



牙刷、牙膏、洗发水：以小包装的为佳。小袋装的更省事。



润唇膏：保持嘴唇湿润，四季必备。



刮胡刀、指甲剪

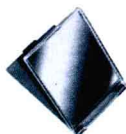


护手霜：必备的。

润肤霜：使用保湿、锁水、防晒的护肤用品，最好是小包装的。



眼药水：眼睛容易干涩的话就带上备用。



便携镜：不仅用于查看仪容，也是发信号用的反光镜。



化纤毛巾：即使潮湿放在背包里也不会产生异味。



管状肥皂：肥皂湿了后很难收拾，管状肥皂使用方便。



美容品：如果一定需要，就备上口红、眉笔、粉饼三样，尽量精减。

洗漱包：包上配有拉链，可以防尘、防虫，使这里面的小零碎用品不易丢失。

鞋垫：走两三天换一下鞋垫。

轻便拖鞋：夜晚休息或长途飞行时穿用。

资料卡证



证件：身份证、驾照（方便在当地租车游玩）、边防证。（有多种分类袋的旅行钱包，非常实用）



磁卡：信用卡、银行卡、全国通用的电话卡。



手机：可将旅游地的应急电话输进去，最好再带一个通讯簿以防万一。另外，别忘了充电器和备用电池。



地图：旅游地的交通图。

日常用品



铝或不锈钢制的饭盒：不仅是餐具，也可作为炊具。



多用途小刀：开罐头、开瓶子、切水果等。



雨伞：挡雨防晒，对女士还有更重要的用途。



小手电筒：如钢笔大小即可。



针线：缝补衣服用。

小水壶：如果补水不方便，有必要带大水壶。



帐篷、睡袋、防潮垫：是露营的基础装备。



打火机：火种一定要保存好，可用胶卷盒来密封。

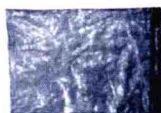
橡皮筋：扎装湿衣服及小东西的塑料袋。

一小袋盐、糖果、复合维生素胶布：用作补丁或紧急绷带。

薄而结实的塑料布：用于保持体温，防止热量过度散发，隔潮或作为篷布。

小礼品：钥匙扣、发夹等小玩意，到一些偏远山区就会发挥作用。

(二) 野外露营装备



塑胶袋：装未干的衣物，还要准备一些垃圾袋。

密封的小塑料袋：也很有用。

蜡烛：用来生火、照明。

结实的粗绳：晒衣服，捆东西，或当鞋带。最好是可负重250千克的降落伞绳。

(三) 常用药品

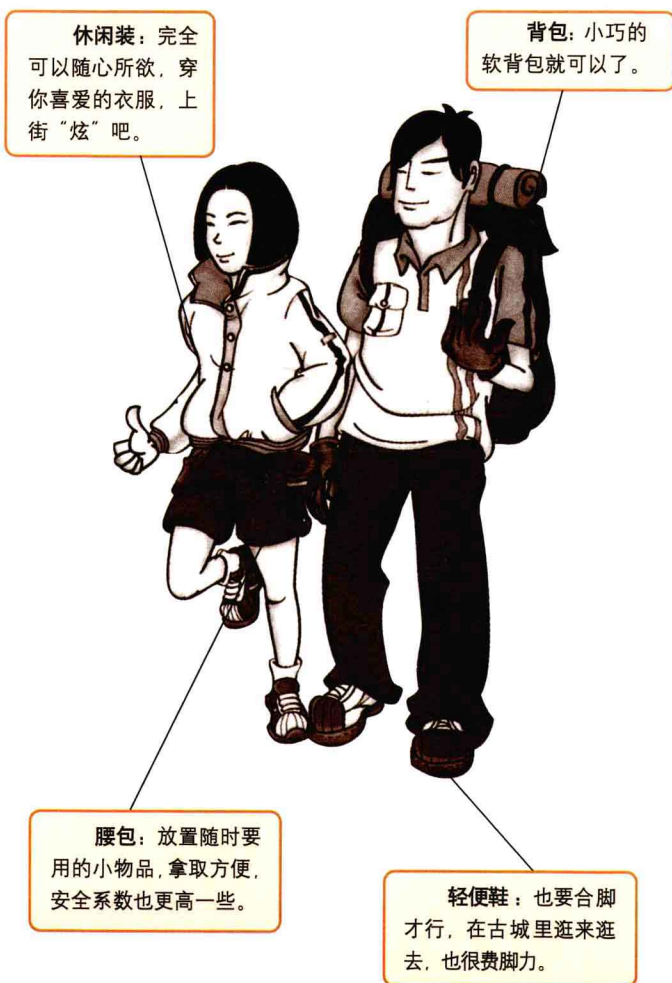
速效感冒胶囊、霍香正气水或软胶囊、西瓜霜喷剂、含片、速效救心丸或硝酸甘油、胃舒平、胃复安、泻利停、扑尔敏、阿莫西林、乘晕宁、仁丹、创可贴、云南白药、金施而康、清凉油等。



三、出游造型

出门在外，也要注意自己的外型，不光是为了扮靓，更重要的是：合适的着装，有助于保持良好的精神面貌和旅游状态；而且与环境和谐的外型，可以让旅途中的你更加自信。

（一）城市休闲型



（二）长途跋涉型

对着装要求最多的一种。需根据行程距离、旅行的季节、目的地的地形、气候条件以及在旅行途中将参加的活动，选择相应的着装。



旅游摄影指南

一、摄影装备

1. 根据拍摄需要配带少而精的器材，包括存储卡、便携式三脚架或独脚架、备用电池、插头转换器、记事本等。

2. 摄影包要选择防尘、防雨效果较好而且轻便实用的，另外在包中放一些塑料袋和干燥剂备用。



数码相机：携带方便，使用简单，可以随时看到拍摄效果，高品质的机型成像效果相当好，而且后期制作的余地很大。



UV 镜：可以直接安装在镜头前，既保护镜头又过滤紫外线。



偏振镜：可加深天空颜色及消除非金属物体反光。



快门线：与三脚架配合使用，用于长时间曝光。



摄影包：好的摄影包不但要实用耐用，还要美观时尚。



三脚架：以小巧为宜，在自拍及日出日落时可派上大用场。

二、数码相机的选择

数码相机的选择主要从以下几方面考虑：

1. 镜头的焦距：焦距值范围一般根据自己所拍摄景物的范围需要而定。

2. 相机的分辨率：相机分辨率是数码相机的重要参数，它决定拍摄照片的大小，分辨率越高，所拍照片尺寸越大。

3. 色彩深度：又称宽容度，是数码相机成像元件（CCD）对色彩范围的控制程度。深度值越高，范围越广，就越能更真实地还原明暗部的细节。

4. 光圈与快门：光圈决定相机拍摄时的进光量以及拍摄的景深；快门决定拍摄动态照片的效果。

5. 白平衡：无论环境光线如何，让数码相机默认。“白色”，就是让它能认出白色，而平衡其他颜色在有色光线下的色调，从而控制照片输出时的色彩。

6. 景深：照片上可接受的清晰范围。

7. 感光度：相机对光线感光的敏感程度。感光度大小直接影响拍摄效果的好坏，尤其是光线暗时的效果。

8. 曝光补偿：此项指标主要是对曝光量进行调整，使曝光准确。

遵循以上原则便可以挑选出一款自己适用的相机。现在市面上的数码相机主要有尼康、佳能、富士、柯达、柯尼卡、索尼、松下，等等，可以根据自己的喜好进行挑选。

不同的相机应使用不同的存储卡。市面上常有的存储卡有CF、MS、SD、MMC以及SM卡，一定要根据自己相机的型号准备匹配的备用卡。另外数码伴侣也是很实用的存储设备。





数码相机存储卡和数码伴侣：相当于传统相机的胶卷，优点是体积小、容量大，而且便于携带和保存。

三、使用传统相机注意事项

闪光灯：室内拍摄活动及夜间拍摄使用，但一定要注意场合及主人的禁忌。

自动单反相机：可随意搭配镜头，功能齐全，使用方便。

DV：可自拍旅游风光纪录片。

变焦镜头：在一般情况下，一支28~80毫米的变焦镜头对于旅游摄影而言就足够了。如果想让构图再丰富一些，可以配一支80~200毫米的变焦镜头。

胶卷：一定要事先备齐，最好不要在景区内购买。

1.使用传统相机要准备充足的胶卷，在更换胶卷时一定要选择背光的地方，以防胶卷跑光。

2.胶卷应尽可能不要受热，过安检时避免用X光检查，对此可以请求人工检查。

3.每天要及时清点胶卷，用过的和没用过的要分开来放，以免弄混。

四、拍摄小窍门

1.熟悉相机的结构和功能，熟练地使用相机，是拍摄优秀作品的关键。

2.出发前可以查找一些目的地资料，了解一般情况下该地的最佳拍摄时间和角度；也可借鉴名家拍摄的作品以及参考当地旅游景点的明信片或景区的广告。

3.拍摄风光时最好使用快门线及三脚架，将光圈收缩到最小，以保证尽可能大的景深。

4.在拍摄大面积白色物体时应增加0.5~2档曝光补偿量，拍摄大面积黑色物体时应减少0.5~2档曝光补偿量。

五、注意事项

1.在旅行中要注意相机的防水、防尘、防热。冬天电池要保温；在使用过程中，应尽量避免阳光直射相机屏幕，更不要将镜头直对太阳拍摄；相机不用时最好处于关机状态。

2.最好配备UV镜和偏振镜。UV镜可以保护镜头，偏振镜可以滤掉杂色，从而使拍摄的天空更蓝。

3.每晚要清点、清洁器材，整理已拍摄的照片，电池应及时充电。

4.一定要带备用相机，尤其是在一些特殊气候的地区。

5.拍摄过程中，某些景点有禁止拍摄的标志，一定要遵守。

户外急救常识

喜欢野外徒步的背包族，了解并掌握一些基本的救护常识是非常必要的。

下面介绍一些最基础的自救互救知识。

如果能在出发前参加当地红十字会或其他组织举办的急救培训班会更好。

一、创伤救护

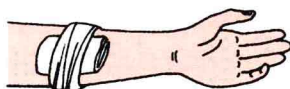
背包旅行者在徒步探险中受伤是常有的事，虽然发生事故的可能性不大，但是，如果跋涉中有人出事，能做好以下几件事是非常重要的：

止血

血流不止将危及生命，止血是创伤急救的第一步。

大量出血的伤口，必须通过按压相应的动脉血管止血。在急救培训中，可以学到如何用手指准确地按压动脉的

具体位置（各地急救中心出的急救读物上对此有较详细的介绍）。这里只给出以下几个大位置，虽简单，也很有效。



如果是较轻的外伤，用纱布或干净的手绢、衣服压在伤处即可止血。



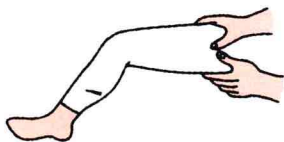
按颈动脉止血

颈动脉是人体血液的大闸门，在锁骨内偏上一点，很容易摸到。头部及上唇的大出血按住这里即可。



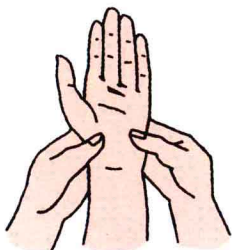
按肱动脉止血

上肢出血，自己用手虎口朝上，在上臂2/3的位置掐住即可。



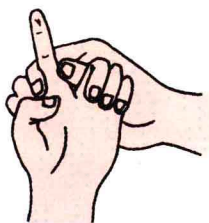
按股动脉止血

腹股沟韧带中点偏内处，脉搏很明显。下肢大出血时，用双拇指向外上压。



按桡尺动脉止血

用于腕及手止血。



按指动脉止血

用拇指和食指按住出血手指根部两侧。

止血带止血

也是非常有效的止血方式。如果没有专门的止血带，可以用绳子、皮筋或衣服等代替，在出血处手臂或大腿的上端扎紧，遏制血液外流，切勿太紧，且务必每半小时放松几分钟，防止肌肉细胞坏死。

包 扎



包扎伤口，防止感染，有助于止血。包扎时应注意不可太紧，也不可太松。包扎最好用医用纱布、绷带，如果用手绢或衣服代替，一定要注意卫生。

骨折固定

一般的四肢骨折根据情况可用树枝、木板为伤者进行简单的固定和包扎。原则是让骨折处保持稳定，避免再受刺激而加重伤势。一定要小心，如果没有经验贸然行事，可能会给伤员带来更深的创伤。对脊椎骨折的伤者一定不要随意搬动。颈椎骨折时，可用衣服卷起绕在颈部，帮助支持颈部的受力。

二、中暑

在高温下，头痛、头晕目眩、皮肤发热发红、脉搏加快，都可以看做是中暑的症状。应

尽快到阴凉的地方休息。对于失去知觉的中暑者，救护者可以通过以下手段帮他降温：移到阴凉处平躺；脱掉其外衣；把浸凉水的衣服盖在他身上；中暑者体温正常后把他身上的湿衣服移开并给他擦干，同时坚持为其扇风；如其已脱水衰竭，让其喝大量的淡盐水，然后让其平躺，并把脚部垫高。

抱持法

当你够强壮，且伤员身材瘦小。（提醒：伤员脊柱或大腿骨折时禁用）



三、搬运

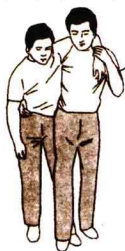
运送伤员一定要谨慎小心，自助旅游者不可能有专业的搬运设备，但也可以根据伤员的受伤部位以及当时的环境，采取以下徒手搬运方法。



轿杠式

适用于十分清醒的伤员。

扶行



背负

决不能用此法运送上、下肢或脊柱骨折的伤员。



拉车式

对昏迷伤员只能这样搬运。

