

# 西藏进入秋冬旅游季

## 专家提醒游客进藏注意事项

随着秋冬季的到来,高原各地美景如画,吸引着国内外游客前来旅游。专家提醒,秋冬季西藏空气含氧量低,气压变化和昼夜温差较大,游客在享受高原美景的同时要密切注意身体变化,做好新冠肺炎疫情自我防护措施。旅游部门提醒,游客赴藏应选择正规、信誉较高的旅行社并签订正式合同,遵守法律和当地宗教、风俗习惯,切忌独自穿越或前往无人区。

医疗专家提醒,游客进藏前要提前检查心肺功能,不可抱病进入高原。进藏后,饮食宜清淡,少吃油腻、辛辣、刺激性食物,适量喝水补充水分;不要饮酒,并要保证充足良好的睡眠。初到高原,游客要注意防晒,不要急速行走或奔跑,不要劳累过度,一定要注意防寒保暖,防止感冒。在没有便携式制氧设备和抗缺氧药物的情

况下,游客不要贸然进入海拔5000米以上的地区,以免出现急性高原肺水肿。

放松心情不可放松疫情防控。医生提醒,秋冬季公众要做好呼吸道传染病的防控,包括常通风、勤洗手,保持社交距离,在通风不好或人员聚集的情况下戴口罩,同时在游玩途中密切关注权威部门发布的疫情风险提示。

出行旅游方面,西藏自治区旅游发展厅建议:一是消费者应选择正规、信誉较高的旅行社,并签订正式合同;二是在西藏开车有时速限制,旅行途中要规划好行程和线路;三是提前预约好一些景区或景点门票;四是在藏旅游,请遵守法律和当地的宗教、风俗习惯;五是关于用餐和旅行期望,请告诉导游你所喜欢和不喜欢的方

面。同时,拉萨市市场监督管理局提醒游客,游客在酒店预订和旅游品购买过程中,尽量选择正规平台或大型商场,避免遭受不必要的经济损失。游客在旅途中遭遇消费纠纷,要理性处理,切莫采取过激行为,保留好凭据,可拨打12315热线进行投诉。

(新华社)

## 旅游速递

### 亚洲最大邮轮型客滚船首航烟台至大连航线

记者从山东港口烟台港客运站获悉,亚洲最大的邮轮型客滚船“中华复兴”轮于10月7日9时,在该站首航烟台至大连航线。

据了解,“中华复兴”轮总重4.5万吨,船长212米,型宽28.6米,设有客房461间,载客定额为1689人。船舶还设有3层车辆舱,可装载超长、超宽、超重装备,最大可装载长10米的车辆300余辆。

据介绍,“中华复兴”轮由我国自主设计、自行建造,具有完全自主知识产权,是目前亚洲吨位最大、装载能力最强的客滚船,该船填补了我国建造邮轮型豪华客滚船的空缺。

(新华社)

### 西安首开至乌鲁木齐、敦煌的动车组列车

记者从中国铁路西安局集团有限公司获悉,自10月11日零时起,全国铁路将实施今年第四季度列车运行图。新图实施后,西安铁路局将首开至乌鲁木齐、敦煌的动车组列车,前往两地的列车运行时间将大大缩短。

此次调图后,西安至乌鲁木齐的列车运行时间将由目前的约31个小时压缩至约13个小时,西安至敦煌的列车运行时间将由目前的约23个小时压缩至约11个小时。

此外,西安铁路局还对4.5对动车组列车的运行区段进行了优化调整,去往西宁方向的旅客乘车选择将更加丰富。

(新华社)



## 高速服务区 旅途“新景点”

近日,旅客在阳澄湖服务区观看昆曲表演。位于沪宁高速公路苏州段的阳澄湖服务区于2019年5月完成升级改造,通过大型水景等元素还原“诗画江南”意境,成为当地的“新景点”。

新华社发

## 滁州市滁城主要超市和农贸市场民生商品市场价格公示

品名	规格	计价单位	采集单位		
			苏果超市	白云超市	大润发超市
粳米	普通10kg	元/袋	59.90	49.90	37.80
面粉	普通2.5kg	元/袋	29.60	19.90	18.80
金龙鱼调和油	5L	元/桶	69.90	69.90	48.90
金龙鱼菜籽油	5L	元/桶	59.90	59.90	52.90
金龙鱼大豆油	5L	元/桶	43.80	65.90	42.90
鲁花压榨花生油	5L	元/桶	162.00	159.90	159.90
蒙牛纯牛奶	250mlx16盒	元/箱	48.00	32.00	48.00
鸡蛋	新鲜	元/500g	3.88	3.88	3.85
猪肉	后座肉	元/500g	24.98	23.98	23.80
	肋条肉	元/500g	30.80	25.80	26.80
牛肉	牛腱	元/500g	33.80	41.90	33.90
	牛腩	元/500g	25.80	41.90	49.80
	牛腩	元/500g	25.80	41.90	49.80
品名	规格	计价单位	采集单位		
			丰乐菜场	凤凰菜场	交通路菜场
粳米	普通散装	元/500g	2.05	2.00	2.00
粳米	普通散装	元/500g	2.40	2.40	2.50
面粉	普通散装	元/500g	2.05	2.10	2.05
猪肉	后座肉	元/500g	24.00	25.00	25.00
	肋条肉	元/500g	24.00	25.00	25.00
牛肉	牛腱	元/500g	42.00	42.00	42.00
	牛腩	元/500g	42.00	42.00	42.00

品名	规格	计价单位	采集单位		
			丰乐菜场	凤凰菜场	交通路菜场
羊肉	带骨	元/500g	35.00	35.00	35.00
鸡蛋	新鲜	元/500g	4.50	4.50	4.50
鲫鱼	活300克左右	元/500g	11.00	12.00	11.00
白鲢	活500克以上	元/500g	4.00	4.50	5.00
青椒	新鲜	元/500g	5.00	5.50	5.50
青菜	新鲜	元/500g	2.50	3.00	3.00
黄瓜	新鲜	元/500g	3.50	3.50	4.00
大白菜	新鲜	元/500g	2.00	2.00	2.50
西红柿	新鲜	元/500g	4.50	4.50	5.00
芹菜	新鲜	元/500g	4.00	4.50	5.00
白萝卜	新鲜	元/500g	2.00	2.50	2.50
包菜	新鲜	元/500g	2.50	3.00	3.00
土豆	新鲜	元/500g	2.50	3.00	3.00
韭菜	新鲜	元/500g	2.50	2.50	3.00
香干	新鲜(无包装)	元/500g	5.00	6.00	5.00
豆腐	新鲜(无包装)	元/500g	2.00	2.50	2.50
干张	新鲜(无包装)	元/500g	6.00	6.00	6.00

市发展和改革委员会市场物价监测科

2020年10月13日