

# 边走边纪念 红色旅游升温

随着十九大的召开,很多人有了重温红色记忆的想法。近段时间来,北京、西安、上海等地的“红色地标”的参观人数激增,此外,前往延安、井冈山等地的旅客也有明显增长。各地景色随着秋意渐浓而转换,当前处于最佳观赏季节,热爱旅游的您不妨趁此去革命圣地参观一番。(摘编自《羊城晚报》《华东旅游报》)

上海

## 一大会议旧址所在地

1921年7月23日,中国共产党第一次全国代表大会在上海兴业路76号(原望志路106号)秘密召开,遭法租界巡捕的袭扰而被迫停会。上海市也是中国共产党临时中央早期所在地。

**圣地看点:**据不完全统计,上海全市有近60处红色旅游景点,其中“一大”会址纪念馆、陈云故居暨青浦革命历史纪念馆、龙华烈士陵园、宋庆龄陵园等景点都属于全国爱国主义教育基地。

**景点联动:**您可以坐上浦江游船欣赏两岸景色,也可以去徐汇滨江散步或骑行,还可以去世博公园赏湿地秋色。上海的武康路、余庆路及周围的几条小马路被称为“落叶景观道”,是不可多得的迷人风景线。

## 嘉兴 中国共产党诞生地

“一大”南湖会议首先审议并通过了中国共产党第一个纲领和中国共产党第一个决议,庄严宣告中国共产党成立。

**圣地看点:**南湖革命纪念馆按当年一大开会租用的游船式样,仿造了一条游船,形象地再现了中共一大会议的历史场景。

**景点联动:**嘉兴南湖和杭州西湖、绍兴爱湖合称为浙江三大名湖。南湖边、湿地公园、落帆亭公园、秀洲公园、范蠡湖公园等处都是不错的赏桂地点。桐乡作为杭白菊最著名产区,11月,田野里浩瀚的杭白菊银浪翻滚。另外,还可以去乌镇。



长汀

## 中央红军长征第一个出发地

长汀县,位于福建西部龙岩市,是国家历史文化名城、共和国摇篮、中央苏区源头、中央红军长征第一个出发地,是中国著名革命圣地。

**圣地看点:**长汀县红军长征出发地遗址群包括红军长征出发地、二万五千里长征零公里处——中复村(钟屋村)、瞿秋白烈士纪念碑、福建省苏维埃政府旧址——汀州试院,中央第一所红色医院旧址(含毛泽东休养所)——福音医院,福建省委旧址(周恩来旧址)——基督教堂,红四军司令部、政治部旧址(毛泽东、朱德故居)——辛耕别墅,福建省职工联合会旧址(刘少奇故居)——张家祠,长汀县革命委员会旧址——云骧阁。龙岩古蛟新区是古田会议旧址所在地。

**景点联动:**长汀县童坊镇与连城县接壤的肖岭村和马罗村,分布在海拔300至1100米之间,梯田高低错落。龙岩永定县有着世界遗产——福建土楼。土楼前后被水稻梯田包围,当地晒柿饼的景观可与婺源晒秋相媲美。

## 遵义 中国革命转折点

1935年1月,红军长征到达遵义后,这里成为红军总司令部驻地。遵义会议确立了毛泽东在红军和党中央的领导地位,成为革命的转折点。

**圣地看点:**遵义会议会址是砖木结构、中西合璧的两层楼房,陈列馆展陈内容以长征为主线,以编年带专题,分为战略转移,开始长征;遵义会议,伟大转

折;转战贵州,出奇制胜;勇往直前,走向胜利;遵义会议,光辉永存等五个部分。

**景点联动:**洪关古银杏树是世界罕见的巨型银杏树。遵义还有被称为“西南古代雕刻艺术宝库”的杨粲墓、“生物活化石”的赤水桫欏国家级自然保护区及被誉为“丹霞第一瀑”的赤水大瀑布等名胜。



## 井冈山 开辟井冈山道路

井冈山,位于江西省西南部,是毛泽东同志创建的中国第一个农村革命根据地,开辟了“以农村包围城市,最后夺取全国政权”的井冈山道路。

**圣地看点:**井冈山是土地革命初期中国工农红军革命遗址最集中的地方,如黄洋界、龙潭、百竹园、造币厂、小井红军医院、大井旧居、水口、北山烈士陵园、茨坪旧居群、红军谷、笔架山等,共21个景点。

**景点联动:**秋天的井冈山,有沧桑的梧桐树,金黄的银杏,黄中泛红的水杉树,火红的枫叶,形成五彩斑斓的油画。

## 延安 革命圣地

延安位于陕西省北部黄土高原中部,从1935年到1948年,延安是中共中央所在地,是中国人民解放斗争的总后方。13年间,这里经历了抗日战争、解放战争和整风运动、大生产运动、中共七大等重大事件。

**圣地看点:**延安现存445处革命旧址和珍贵的文物、照片资料,堪称“全国红色旅游首选地”。游览市区路线可参考:宝塔山—延安革命纪念馆—枣园革命旧址—观看《梦回延安保卫战》演出—清凉山—杨家岭革命旧址—凤凰山革命旧址。其中,宝塔山和延河水为延安城的标志,枣园和杨家岭是市区最具代表性的两处红色旅游景点。

**景点联动:**延川知青旧居、梁家河第一口水井、第一口沼气池等,是当年知青生活的真实见证。

## 旅途故事

# 开着改装床车游遍欧洲

驾驶一辆辽B牌照的国产小轿车,历时4个月零10天,从俄罗斯到北欧四国,经英国、法国,再到西班牙、葡萄牙,经意大利再游历东欧各国。近日,辽宁大连70岁的张久田和老伴桑蕴滋用一台特别的床车穿越了整个欧洲大陆,途经32个国家,把不可能实现的梦想变成了现实。

2015年退休后,张久田看到别人发的自驾游帖子,坚定了自驾游的想法。利用五一小长假,他和老伴开着2012年买的国产轿车完成了第一次西藏自驾游的“试水”。在去西藏之前,准备了两个月,做旅游攻略。到拉萨后,他决定走北线,经过阿里,穿过无人区。张久田半路上遇到两辆自驾游的车,和他们结伴同行一起走过那段“死亡之地”。正是这次尝试,更坚定了他走出国门的决心。

为能够顺利完成此次出国自驾之旅,张久田做了驾照公证,申办申根签证,办理俄罗斯和英国签证等。之后就是投入到设计行驶路线图、做

攻略、准备生活用品以及改装汽车等工作中。

4月28日,张久田夫妇从大连启程,经过两天半的时间到达满洲里。5月1日做了一天准备,买保险办电话卡。5月2日正式踏出国门,进入俄罗斯大地,一路上基本依靠导航决定方向。张久田会说简单的俄语,因此没有遇到太大的麻烦。“我喜欢在俄罗斯的超市买当地的菜和肉当储备。这一路上基本都是自己做饭,睡觉就在车里。”张久田选择休息住宿的地点有自己的原则,尽量把车停在服务区,而且服务区都有卫生间和洗澡的地方,十分方便。

张久田设计的床车是一辆国产白色轿车。这辆床车的车顶安装了行李架,后座放倒改成床铺,车内安置了副电瓶和逆变器。汽车行驶时



张久田夫妇自驾游欧洲。

电饭锅做饭,车停下来,用自带的煤气炉炒菜,这样就可以在正副驾驶中间安的小桌上吃饭了。

张久田说,像这种踏出国门自驾游需要具备三个条件,一是有强烈的愿望;二是坚强的意志;三是科学的态度。过程中可以随机应变,但前期准备一定要做充足、做到位。

完成此次自驾游后,张久田开始整理他的欧洲见闻,每日开销及行驶路线。原本15万元的预算,仅花费了12万元。他说下一次打算去美国和加拿大,明年5月份出发,历时三四个。 (摘编自《半岛晨报》)

# 久坐飞机耳鸣腿肿咋办

出国游最多的是坐飞机。坐长途飞机,坐到四肢浮肿、耳痛耳鸣,怎么办?赶快看看医学专家的建议。

**症状1:腿肿脚痛** 坐经济舱,长期保持一个姿势,很多人一下飞机就走不动路,出现肢体肿胀、疼痛的症状,其实是因为下肢静脉血栓栓塞造成的。

**解决方法:**1.穿静脉曲张袜,可以促进静脉回流,减少血栓发生。2.按摩和小幅度运动。坐着时膝盖抵住前排靠背,然后绷脚尖—放下一绷脚尖—放下,循环N次。按压血海穴(大腿内侧,髌底内侧

上2寸)、委中穴(后膝窝正中)、承筋穴(小腿肚最胖的位置)。3.别穿牛仔裤,鞋子穿大半号的。(广州医科大学附属第二医院血管外科主任医师 林少芒)

**症状2:听力下降** 飞机升降时,会有耳内闷胀、听力下降、耳痛及耳鸣等不舒服的感觉。

**解决方法:**1.做促使咽鼓管打开的动作,比如吃东西、咽口水、打哈欠等。2.起飞或着陆前往鼻腔滴血管收缩剂药物。3.戴飞行耳塞,可自动调节耳内气压。(广州医科大学附属第二医院耳鼻喉科副主任 翟锦明)

## 旅游资讯

**丽江古城维护费对8类人免征** 11月起,丽江古城维护费对8类人群免征。8类人群包括不足12周岁或身高1.2米以下的人员,年满60周岁及以上的老年人,持有《残疾人证》的残疾人员;持有有效证件的全国劳动模范、全国先进工作者,法律、行政法规和云南省地方性法规规定的其他免征人员等。(摘编自《东南快报》)

**贵州多景区冬季门票有“大礼包”** 从11月起持续4个月,游客游览贵州黄果树和龙宫景区最高可享受5折门票优惠,西江苗寨从即日起持续半年面向贵州省内游客实行半价优惠。从11月25日起,黄果树景区将举办为期半个月的“黄果树节”;从11月23日起,雷山县将迎来“苗年”,西江苗寨从11月24日起连续举行5天演出。(摘编自《承德日报》)