



扫一扫
更多精彩活动和免费礼品等你来

爬山 跑步 滑雪 冬天你选择哪种健身方式



寒冷冬季，不少人因为天气的原因而选择舒舒服服宅在家里，值得注意的是，冬季如果不加强运动的话，人的抵抗力是会下降的。冬季进行户外运动不仅能提高抵抗力、御寒，还能够消除疲劳。今天，我们向您推荐五项适合冬季的户外运动，一起来给疲劳的大脑放松放松吧！



爬山
爬山是一项很好的户外运动，尤其适合长时间在办公室工作的白领们。长时间待在办公室内受到电脑的辐射，如果周末还是选择宅在室内的話，那么久未呼吸到新鲜空气的皮肤和身体一定会发出强烈抗议的。天气好的时候叫上三五好友一起去爬山，在山林中感受大自然，或许能把一周的烦闷和疲劳统统丢掉。



慢跑
慢跑也是一项适合冬季的户外运动，尤其适合久坐的人。长时间坐着的白领们，身体积聚了太多毒素。规律的慢跑可让体内的新陈代谢加快，延缓身体机能老化的速度，还能降体

内有毒的多余物质通过汗水和尿液排出体外。冬季慢跑还有利于减少忧郁情绪，增加活力。除了选择服装上要注意，还要注意的是如果是在雪地慢跑，要小心防止摔倒。



露营
寒冷的冬季其实也能户外露营，还别有一番风味。冬天的户外没有蚊虫的干扰，山林原野间更显静谧悠然。喜欢露营的朋友选择在冬季露营的话会享受到不一样的野外魅力。值得注意的是，冬季露营的装备要准备，尤其要注意防寒。



郊游
找个天气好的日子来个野外郊

游，约上三五朋友或者是带上家人去郊外或者是公园的草地上来个小聚会吧。选一个阳光明媚的日子，驾车到郊外，架上烤炉，拿出备好的食物，沐浴着温暖的阳光，边聊天边烧烤，不仅增进感情还能缓解压力。而且冬日晒晒太阳还能弥补阳光照射的不足能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。



滑雪
滑雪是冬季户外运动的重头戏，不少人喜欢冬季就是因为冬季能够滑雪。滑雪是集锻炼、娱乐于一身的健身项目，滑雪主要锻炼腿部肌肉，并能提高肢体的灵活性和协调性。

(叶子)

节前花鸟市场 小盆栽成市场主角

本报讯(记者 叶子)随着春节临近，花鸟市场的生意也逐渐升温，市民纷纷想把“绿色”搬回家，花鸟市场迎来一个销售旺季。近日，记者走访老二号桥花鸟市场发现，无论是大盆花卉还是小盆栽销量都很好。

1月22日下午，记者在花鸟市场看到，几乎每个摊位前都站了人，据了解，销量较好的主要是时令花卉、小盆栽和一些名字吉祥的花草。

“含苞待放的杜鹃很是受市民青

睐，花型漂亮、颜色喜庆。水仙和富贵竹价格便宜、好养活，卖的火爆。”一花商老板介绍，前来购花的以家庭为主，多是选择一些适合在家庭摆放的盆景花卉，花期多是在春节期间。此外，多名花商表示，今年高档花卉价格不仅没涨，还有部分价格跳水。

“相比‘高大上’的高档盆栽，小盆栽卖得更好，因为花色多价格也不高。”一花艺店员黄女士介绍，大众消费成了花卉市场的主流群体，因此小

盆栽成为花卉市场的主角。而二三十元左右的一盆的小盆栽虽然利润微薄，但销量大，薄利多销，周末的时候一天可以卖出几十盆。

走访中记者发现，目前正是水仙花、风信子、郁金香等球根花卉的热销期。不过花商也提醒广大市民，球状根茎的水培植物根部都有一定毒性，接触后需要洗手。另外，因为风信子花香味比较浓郁，开花后尽量不要放在卧室等空气不流通的地方，以免发生不适。

购票、取票、验票一体化

三国赤壁古战场轻松游

本报讯(记者 叶子 通讯员 肖琦)日前，深圳鼎游信息技术有限公司与三国赤壁古战场景区签订网上支付接口开发合同，为该景区进行手机移动支付接口、OTA取票接口的对接，实现游客通过自助售取票机采用支付

宝、微信或银联卡方式进行自助购票、取票，刷闸机验票入园的过程。

“本次对接将大大地减少游客排队购票的问题，加快游客的入园速度。”据三国赤壁古战场景区相关负责人介绍，智能票务系统技术的引入，不

仅能提高游客的游玩体验，而且对于景区的经营管理也有质的提升。

此外，三国赤壁古战场景区通过鼎游畅游通平台，实现与其他第三方平台的对接，大大地提高了景区的工作效率，降低人工成本。据了解，目前，畅游通已实现与携程、去哪儿、驴妈妈、要出发、美团、同程、途牛、去啊、芒果网、一块去旅行等主流在线旅游平台的无缝对接。

太乙温泉
开启“泡汤+演艺”新模式



19日晚，由太乙温泉国际度假村主办的“太乙风情首演仪式”在太乙温泉演艺舞台举行，“泡汤+演艺”的新模式，让太乙温泉打出差异化竞争牌，着力强化休闲模式，在这个温泉之乡众多的温泉品牌中走出一条新路。

晚会在乐曲《放飞2017》中拉开序幕。歌舞、魔术、小品、京剧等节目精彩纷呈，台下掌声和欢呼声此起彼伏，得到观众的广泛好评。此次首演获得了圆满成功，展现了太乙温泉的精美装潢和以人为本的服务体系，充分发扬了道家文化的深刻底蕴，为大家在寒冬中带来阵阵暖流。

据了解，以后太乙温泉演艺舞台将不定时举办各种太乙风情舞台演出及竞赛等活动，同时承办室外婚礼。此外，太乙温泉还与咸宁市相关中医机构合作，在温泉养生的基础上，调配出各种养生中医汤包，推出中医养生泡池。

**赤壁市加快建设
“华中地区休闲旅游度假基地”**

本报讯(记者 叶子 通讯员 肖琦)日前，记者从赤壁市旅游局获悉，赤壁市旅游局荣获“全国旅游系统先进集体”荣誉称号。这是赤壁市着力建设“华中地区休闲旅游度假基地”取得的丰硕成果。

据悉，2016年，赤壁市旅游工作牢牢把握新机遇，适应新常态，迎接新挑战，以建设“华中地区休闲旅游度假基地”为目标，围绕调结构、创品牌、拓市场、提素质，实现旅游产业重点突破和转型升级。

此外，该市坚持以“全域旅游”引领发展，确立了“一心两极三景四环”全域旅游空间布局。以5A级景区建设为标杆，赤壁古战场景区游客中心改造、射箭台改造、标识标牌系统设立等已基本完工。以项目建设力促精品，与武汉卓尔文旅集团有限公司签订了羊楼洞明清古街开发项目。以品牌创建提档升级，羊楼洞茶生态文化产业园入选“中国乡村旅游创客示范基地”。

据统计，2016年赤壁市全年共接待海内外游客826.7万人次，门票收入11277万元，实现旅游总收入47.06亿元，同比分别增长15.6%、15.3%、14.7%。

下一步，赤壁市华中地区休闲旅游度假基地建设将以创建国家全域旅游示范区为契机，实施“旅游+”计划，创新旅游业态，全域打造旅游产品，推动从“景点旅游”向“全域旅游”转变，提升旅游产业发展水平。