



# 相聚 乡聚

## “五一”小长假要减压就去这里

编前语:

“五一”五天小长假,适合出门呼吸一下清新的空气。从春节开始一直少有出门的普通民众想必都有些憋坏了,可又受疫情的影响不敢到处乱走。我市开展了“周游辽源”活动,推荐我市周边可供旅游放松的地方,可以满足一下大家想要出门散心的愿望。

“周游辽源”活动是依托我市丰富的文化旅游资源、根据目前疫情防控形势下的文旅市场需求、在全市推出的以“周边游、周遍游、周周游”为主要内容的内需拉动活动、主题教育活动、文明实践实践活动,旨在引导和提倡市民充分利用周末休息和业余时间走遍辽源、游遍辽源,欣赏家乡美景、品味家乡故事、感受家乡变化。本报今天特精心推荐几种不同类型的旅游方式,以供广大市民出游时作个参考。希望大家能在“五一”期间度过一个安全又顺心的假期。

### 旅游攻略推荐

#### 游皇家鹿苑,赏民俗文化

**适合类型:**大众一日游  
**区域:**东丰县  
**行程建议:**  
上午:扎兰芬围民俗文化园、南照山森林公园、养鹿官山园  
午餐:森林山庄等周边可旅游山庄任选  
下午:森林山庄等周边可旅游山庄任选  
**特色推荐:**  
梅花鹿被称为山中精灵,皇家鹿苑更是辽源的特色名片。古时帝王旅游都会选择来此游猎放松一下,作为辽源人到此地转转,感受一下家乡的历史痕迹,还可以在民俗文化园了解东北文化的内在美。  
看完了民俗,我们还能近距离接触一下梅花鹿,享受森林公园天然氧吧的清新气息,在山庄中吃一顿地道美味后,可以选择一片安静的空间,和家人、朋友一起聊天放松,好好感受悠闲的时光。

#### 游生态乡村,享康养生活

**适合类型:**大众两日游  
**区域:**东丰县、东辽县  
**行程建议:**  
**第一日**  
上午:安山镇朝阳村、鸢鹭湖生态旅游度假区(杏花园)  
午餐:鸢鹭湖生态旅游度假区(关东八铺炕)  
下午:金州双福果蔬采摘园  
住宿:鸢鹭湖生态旅游度假区(观湖苑)  
**第二日**  
上午:东丰县小四平杜鹃花谷、养鹿官山园  
午餐:森林山庄  
下午:江城森林植物园、扎兰芬围民俗文化园  
**特色推荐:**  
一天的游玩难免会让人意犹未尽,这条从东辽县到东丰县的旅游线路,正适合比较有空闲时间的人群。可以在比较舒缓的节奏中游玩,放下工作和家庭琐事,大家一起彻底放松心情,给精神做一个深层“SPA”。

#### 游绿水青山,享田野风光

**适合类型:**家庭一日游  
**行程建议:**  
**线路1**  
**区域:**东辽县  
上午:乌龙山野生杜鹃花谷、老龙生态旅游度假区  
**午餐:**老龙生态旅游度假区  
**下午:**东顺种植专业合作社  
**特色推荐:**  
野外踏春,怎能少了春花灿烂。青山绿水间,大片的野生杜鹃肆意绽放,这不仅是春的美丽色彩,也是辽源生态环境的良好展示。当然,在这里也要提醒大家一句,花虽美,但只可远观,不可亵玩。  
看完美丽的春花绽放,我们还可以去附近的生态旅游度假区,让孩子近距离接触大自然,感受良好生态环境带给我们的自然美景。  
**线路2**  
**区域:**东丰县  
上午:东丰县小四平杜鹃花谷  
**午餐:**江城宾馆  
**下午:**江城森林植物园、扎兰芬围民俗文化园  
**特色推荐:**  
带着家人一起,晨起在山野间欣赏杜鹃的美丽风情,享受辽源的初夏美景。用过午餐后,还可以到森林植物园里逛逛,没有孩子能拒绝大自然的魔力。也可以让孩子去民俗文化园里增加知识、博物广闻、扩充视野。  
**线路3**  
**区域:**龙山区  
上午:那里采摘园、龙泉湖山庄  
**午餐:**龙泉湖山庄  
**下午:**龙山区乐万家生态园  
**特色推荐:**  
采摘的乐趣总是伴随着收获和满足,辽源周边的采摘园还有很多,大家可以自由挑选喜欢的项目,带着老人、孩子,品尝最新鲜的果蔬,也许还能让孩子爱上劳动。



### 温馨提示

**提示一:**  
本版涉及的景区、景点详细地址和联系方式,请自行搜索。由于疫情原因,全市所有展馆类景区暂未对外开放,具体开放时间另行公布。

### 提示二:

五一假期,很多人都打算借此机会出游,好好放松一下连日紧绷的神经。在这里我们也要提醒大家,旅游是件开心的事儿,但不可轻忽了自我保护。不仅是旅游时要注意出行安全,防疫措施也同样不能忽视。在国务院联防联控机制召开的新闻发布会上,中国疾控中心研究员冯录召表示,对于大部分近期没有病例报告的地区,出行旅游较安全。但因目前还有新增境外输入病例或本土病例,所以还是要保持警惕。

### 旅游很开心,安全更重要

本版稿件由本报记者 刘红娇 采写  
本版图片由市文旅局提供  
本版策划 戚凯慧

#### 哪几类人不建议去旅行?

老人、慢性病患者、孕妇等高危人群,不建议出行旅游。

#### 旅行期间饮食应注意什么?

- 1.乘坐交通工具时,尽量减少饮食次数;
- 2.在景区内饮食时,建议首选外带食品,尽量不去人员流动量大的饭店;
- 3.若需在餐厅用餐,建议间隔、错峰用餐,与其他人保持一米以上的距离,在餐厅期间要尽量减少触碰公共设施。

#### 旅行住宿要注意什么?

- 1.选择卫生条件良好的宾馆,入住后要开窗通风;
- 2.尽量自带洗漱用品等。

#### 旅游前需做好哪些准备?

- 1.建议就近错峰出游,并选择“自助游、自驾游、家庭游、微团游”,尽量避免热门景点或景区的高峰时段;
- 2.若准备跨地区出游,应选择近期没有病例报告的地区,提前联系景区了解当地疫情防控政策,按要求做好准备;
- 3.出行需准备一些口罩、手套、消毒剂等必要物品,以备路上使用。

#### 乘坐交通工具要注意什么?

- 1.遵守秩序和乘务人员的管理要求,配合登记和测量体温;
- 2.全程正确佩戴口罩,做好手部卫生;
- 3.妥善保存票据,以备查询。

#### 游玩过程中要注意什么?

- 1.在景区要有序排队,保持一米距离;
- 2.在人员密集场所要佩戴口罩,注意咳嗽礼仪;
- 3.保持良好的卫生习惯,随时做好手部卫生;
- 4.若旅途中出现发热、干咳、乏力等症状,应立即到就近的医疗机构发热门诊就诊。

