

# 要想国庆过得好 度假攻略少不了

编前语:“十一”国庆节将至,在这个举国欢庆的节日里,红灯、鲜花和鲜艳的五星红旗让整个辽源充满国庆节特有的喜庆氛围,公园广场、节日市场、休闲娱乐场所也都更加热闹。市民们或亲朋相聚,或结伴同游,平日里忙碌工作的人们放下了工作,老人孩子脸上露出幸福的笑容,人们相聚一起,赏美景、品美味,共同庆祝伟大祖国的72岁生日,同时也尽情享受美好的假日生活。

假日是美好的,但我们也看到变化无常的疫情仍然影响着我们的生活。为了让广大市民能过一个愉快又安心的国庆假日,本报特准备一份在辽源一样可以玩得开心的度假攻略,并在此温馨提醒各位市民,假日期间不仅要玩得开心,更要注意全家人的安全和健康,希望所有市民都能拥有一个愉快的国庆假日。

安  
全  
提  
醒

## 假日出游 安全意识不能丢

最近天气变化较大,疫情变化更是无常,国庆假日有出门旅游计划的市民应提前做好应对、做好防护、注意安全,远离消费陷阱,并做到文明出游。错峰出行。提前关注旅游景区门票预约、人员限流、疫情防控、交通道路等情况,尽量避开热门旅游景区或出行高峰时段,密切关注全国各地

风险等级划分情况,选择近期没有病例报告的地区出游。预约前往。提前通过网络实名预约旅游景区门票以及住宿地点,提前了解旅游目的地疫情防控政策,避免盲目前往旅游景区。

理性消费。选择参团出游的游客,在报名参团前应认真查验旅行社资质,签订规范有效的电子版旅游合同,仔细阅读理解合同内容和行程安排,警惕旅游价格明显偏低的旅游产品。在旅游途中,理性消费,按需取餐文

明就餐,拒食野味,落实“光盘行动”,杜绝舌尖上的浪费。文明出行。倡导文明旅游,养成健康习惯,遵守礼仪规范。理性对待疫情防控期间的游览组织方式和应急处置。主动配合旅游景区的指挥,如遇不可抗力因素,主动调整游览计划,不停留,不影响旅游景区正常秩序。

## 尽享美味 食品安全放心上

假日来临怎能少了美食相伴,节日期间家家户户餐桌上必然摆满了美味佳肴。九、十月份正是各类海鲜大量上市的好时节,节日市场里更是食品丰富、种类繁多,可选择的食品种类变多了,但在尽享美食的同时,舌尖上的安全万万不能轻视。

如要外出就餐要注意以下几点:选择安全卫生的餐饮单位。到持有食品经营许可证等合法营业的,卫生条件好、卫生设施全、量化分级高的“笑脸”餐饮单位就餐。

注意在外就餐的疾病防控。餐前应洗手,尽可能使用公筷;注意荤素搭配,营养合理,不吃感官异常和未烧熟煮透的菜肴;少吃或不吃生食水产品;切忌暴饮暴食、过量饮酒,以免引起食物中毒以外的其他胃肠道症状或疾病。

节假日期间,尽量不要食用“新奇”“野味”等不常

食用或未食用过的食物以及易过敏食物。不要采摘、购买、食用有关部门明令禁止、来历不明的食物(如河豚、野生蘑菇等)。

若是家庭聚餐注意以下几点:生熟分开。使用冰箱冷藏食品时,生、熟食应分层放置,且存放在容器中或用保鲜膜包好。烧熟煮透,避免产生未烧熟煮透的情况。慎吃生食,不生食淡水水产品。回锅隔夜食品,在感观辨别确定未变质的前提下,食用前须彻底加热。

另外,如在食品生产经营单位购物或餐饮消费过程中,如发现存在食品安全问题,请及时拨打投诉举报电话12345。一旦发生腹泻、呕吐等疑似食物中毒症状要立即就诊,并保存好购物或就餐发票、就诊记录、剩余食品检验报告等相关证据,避免因错过最佳的调查时机和无证据而导致食物中毒无法确诊。

国庆假期来临,但当前疫情防控形势依旧严峻,如何度过一个安全又放松的假日,做好个人防护是关键。

国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙给出建议并强调,入境口岸、集中隔离场所、定点医院等高风险岗位的工作人员,提倡避免假期期间到外地旅游,也避免乘坐飞机、列车和长途公共汽车外出,同时严格限制正在居家健康监测的人员到外地旅游

## 疫情防控 自我保护要做好

以及参加聚集性活动。雷正龙对个人防控提出几点建议:

出行前做好准备。假期期间尽量减少非必要的外出。如果要外出,要先了解目的地近期疫情发生的情况,以及当地防控政策,取消前往中高风险地区出行计划,出行前准备好防护用

品,口罩、手消等。做好旅途中的防护。乘坐飞机或者火车等公共交通工具时应该注意错峰出行,按照相关防控要求保持人际距离,全程佩戴口罩、做好个人防护。做好公共场所的防护。尽量避免前往人员集中的密集场所,坚持全程佩戴口罩,勤洗手,保

持一米线的距离。提倡家庭聚餐聚会时不要超过10人,尽量减少聚餐人数,缩短聚餐时间。室内特别要注意通风,用餐时注意使用公筷公勺,入住宾馆时特别注意通风换气。

做好个人健康监测。如果出行前发现有发热、干咳等可疑症状时应该取消出行计划并尽快就医,出行过程中出现了发热、干咳等可疑症状要尽快到就近医疗机构就诊。

## 人生无常 安全隐患细细防

对很多人来说,假日就是用来放松身心,无论亲友相聚还是外出旅游,都是在尽情享受生活。但在假日放松之余也要注意做好安全隐患排查,万不可因一时疏忽引发不可挽回的后果。

杜绝安全隐患。不管出门时间长短,锁门前都要检查水、电、燃气的阀门、开关是否关紧。家里长期老旧的线路、电器和燃气管路都要及时更换,如果假日没啥特殊安排,不如趁着有空闲给这些设施更

新换代。做好安全保障。节假日家里人多嘴杂,大人对孩子难免有顾不上时,越是这种时候越是要注意孩子们的人身安全。一方面注意孩子的饮食安全,收好药品以免孩子误食;打闹时不要吃东西,以免被呛到、噎到;另一方面,孩子出去玩时一定要有人陪护,远离水池、人工喷泉等危险区域,同时也要注意远离车辆出入的区域,尤其是不要让孩子在停放车辆的区域玩耍。

## 出门在外 交通安全不忽视

十一小长假到了,不管是亲朋好友团聚、还是与家人朋友外出游玩,出门在外首先要考虑的仍旧是交通安全。

自驾游的市民首先要严格遵守交通规则,出行前做好车辆检修,保证车内消防、安全等设备齐全,同时要提前做好出行路径的合理规划,出游时人的身体容易疲惫,千万不要为赶时间而疲劳驾驶。

乘坐飞机、高铁、客车等出行工

具的市民则要注意须乘坐正规运营的车辆,不要图便利乘坐“黑车”,购买“黄牛票”,更不要乘坐超员和非运输乘客的车辆,切忌将易燃易爆物品及其他危险品携带上车。

全家出游的市民则要注意老人孩子的身体状况,每日活动不要安排得太满,行程不要太赶。充分考虑到老人孩子的身体承受能力及健康状况,尤其关注当地的天气变化,及时为老人孩子增减衣物。

## 畅游辽源景点推荐

### 假日不远游 家门前一样玩得欢

与去年的中秋国庆假日重叠不同,今年的国庆节假日在中秋节假期之后,让沉浸在中秋佳节与亲友团聚的人们不必急于回归平日忙碌的工作,也让还没玩尽兴的市民又能继续放松,本报特为广大市民细心推荐几个周边的旅游好去处,让辽源市民在自家门前一样可以尽情放松休闲,畅游辽源,不妨从这里开始——

#### 城区内外:

龙山公园(魁星楼)——按照“六山”生态修复改造项目规划改造后的龙山公园内健身广场、凉亭、景观墙、木栈道、环路、运动场地等项目建设已基本完工。市民游客中秋可入园登山打卡游玩,到南侧福寿宫魁星楼祈福登高,观东辽河景观。

西安公园——位于西安区政府南侧,原为“太子公园”2020年,我市对其进行改造修建后。曾经记忆中的小桥、凉亭、林荫小径焕然一新,游乐休闲、亲子互动,满满的人气聚在这里。

东山公园——位于辽源市北部东山上,前身为原矿务局第一中学果园和林场。经过生态修复改造后的东山公园,建有凉亭、长廊、甬道等设施,小溪、瀑布、绿树葱葱,成为市民游客的最新打卡地。

宪法主题公园——位于西安区仙城客运站北侧,宪法之门、竹筒简书、立鼓、宪法宣誓台、法槌等雕塑立于园内,打造一个以了解和宣传宪法、尊重和信仰宪法为目的的宪法主题公园。

鹿鸣湖湿地公园——位于西安区建材道口西南侧(原八中六泡子),是一座以生态为主题的矿山湿地主题公园,园内建有亲水平台、骑行驿站、景观亭台等。

向阳山森林公园——位于市区南部,是一个以森林景观为主要特色的旅游风景区,这里环境清幽,景色秀丽,在山上,可以呼吸新鲜的空气,欣赏千姿百态的自然树木。

林苑公园——位于四合小区西侧,是我市唯一一处地势平坦的城内公园。有曲柳、银中杨、梧桐、柳树、火炬树、枫树、榆树等珍稀树种。

儿童公园——位于辽源市人民医院对面,有多处儿童游玩设施,适合带娃来游玩打卡。

龙泉春酒洞藏——位于龙山公园福寿宫正门西侧,是一个集酒文化挖掘、展示与宣传、传统酿酒工艺保护与开发、百年窖池+生态洞藏、高端白酒收藏与品鉴、生态景观与体验式文化旅游功能于一体的景区。

尚骏马术俱乐部——位于凯旋王国西行3.6公里的高尚马术俱乐部是一家集竞技体育、婚纱摄影、休闲观光、商务娱乐、教育培训为一体的综合型俱乐部。现有专业教学马匹20多匹,拥有专业的教练团队,为学员提供专业马术教学。同时俱乐部还备有射箭场地和专为小朋友开设的骑术课和亲子游乐。

永治村采摘园——位于龙山区寿山镇永治村,现今是大黄桃、葡萄采摘的正当时,有光辉、丛林玫瑰、蓝宝石三大葡萄品种,快来带小朋友体验采摘的乐趣吧。

顾大山庄——位于龙山区工农乡大良村六组的顾大山庄拥有顾尔斯婚礼城堡、水上餐厅、荷花塘,特

色山庄氛围长廊。还能品尝到“吉林省十大特色旅游美食”的顾大烤全羊。

龙泉湖山庄——位于龙山区寿山镇永治村五组的龙泉湖山庄依山近水,可举行篝火晚会、鲜果蔬菜采摘、垂钓、餐饮住宿等,是旅游休闲、健身登山、聚会庆典、户外婚礼的理想之地。

#### 东丰县地区:

江城森林植物园——国家3A级旅游景区,省级森林公园。位于东丰县三合乡兴太村,被誉为大小兴安岭、长白山脉植被的橱窗和缩影。

养鹿官山园——该项目位于东丰县南照山森林公园内,园内设置了鹿只栖息地、互动广场、圈山围栏、木栈道、旱溪、汀步和玻璃栈道等系列景点,游客可与梅花鹿零距离接触、喂食、拍照。

森林山庄——位于东丰县南屯镇北屯基村一组,山庄的招牌菜是无烟烤全羊和烤猪排,内建设东北民居风格的民宿6间,可提供采摘体验和休闲垂钓服务,还提供室外草坪婚礼服务。

森林山庄皇家鹿苑博物馆——位于东丰县工业园区内,再现东丰县“皇家鹿苑”发展历史和梅花鹿产业发展现状,并展示销售以梅花鹿副产品为原料的功能性保健食品、鹿肉鹿汁休闲食品、鹿餐桌食品、鹿乡文化产品(农民画、诗词等)等旅游纪念产品。

仲维苹果采摘园——位于东丰县镇胜村,占地面积140亩,场内种植寒富苹果、李子,皮薄肉脆,香甜多汁,边摘边尝,享受果实香甜,体验采摘乐趣。

#### 东辽县地区:

东辽河源头——位于辽河源镇小寒顶山上,海拔400米,山中围绕望月潭和七处泉眼,建设了松木登山栈道,为游客提供了脚踏登山栈道、俯瞰“七星北斗望月”、登顶将军台、共赏梨花谷的全景沉浸式体验。

朝阳村(夜市)——该村是中国少数民族特色村寨、中国美丽休闲乡村、首批全国乡村旅游重点村、4A级乡村旅游经营单位。现有党建主题公园、朝鲜族民俗博物馆、图书馆(绍兴图书馆分馆)、创意稻田观光园、水上乐园、美食坊夜市、电影拍摄基地等景点20余个。

鹭鹭湖四季采摘园——临近金州高速口,47栋果蔬大棚,纯绿色种植,果蔬口感好,味道鲜美。

鹭鹭湖八铺炕——整体建筑风格质朴,四四方方的院落,一家一户,室内关东大炕和灶台锅尽显浓郁古朴的关东文化气息,假期更有特别优惠套餐!

凤凰山庄——位于东辽县甲山乡义方村,山庄集餐饮、娱乐、住宿于一体,山庄餐饮以东北家常菜为主,食材自给自足,绿色健康。

恭和山庄——位于东辽县渭津镇恭和水库,山庄北靠卧虎山、南临水库,水库野生河蟹、鱼虾、野菜蘑菇、农家笨养的巴马小香猪和黑猪羊鸡等美食。

本版文字由本报记者 刘红娇 采访 本版策划 戚凯慧

# @大拇指烘焙坊 抖音号

## 做蛋糕 吃蛋糕 教蛋糕

使用最新版抖音扫码关注我们



或抖音搜索 843188446