

# 趁着端午小长假 来一次“漫游石家庄”

## 这几条主题线路很适合全家休闲游

本报讯(记者 刘文静)端午节三天假日近在眼前。因假期较短,多数人不会选择远途游,而是就近休闲。记者日前从石家庄市文旅局获悉,石家庄周边几条主题线路,很适合全家休闲旅游,不妨趁着假日来一次“漫游石家庄”吧。

如果你对自然风光和古城古韵感兴趣,推荐线路:滹沱河生态风景区→正定古城(古城墙、阳和楼、正定四塔、隆兴寺、荣国府)→正定塔元庄→趣那花园农场营地。这条线路自然风光清新,文化氛围浓郁。从滹沱河生态风景区开始,在花海弥漫和水韵悠长中开启轻松愉快的旅行,滹沱河边,夏日里的千亩花海绽放,绿草如茵,呈现一幅动人的画卷。再去正定古城,可登上古城墙,饱览古寺古塔,逛阳和楼,游荣国府,观赏历史古建筑,细品古城古韵;在塔元庄见证现代农业智慧;在趣那花园的农场营地搭个帐篷,露营野餐,看看小鹿、小羊、小兔、小鸭等萌宠小动物,在大自然的怀抱中,尽享身心的放松。

如果你是骑行爱好者,推荐线路:石家庄环城绿道(入口)→叠翠山公园→映秀山公园→星野公园→奥体公园→明曦湖公园→拾迹公园→云龙公园。这是一条专为户外爱好者打造的特色线路,沿着石家庄环城绿道,开启绿色骑行,领略石家庄太平河片区的魅力。沿途的叠翠山公园包括滹沱湿地、桑园小径、叠翠山、环碧阁等景点,游客可登上环碧阁,俯瞰滹沱河的美景,将冀之光塔的风姿、正定南门的古朴尽收眼底。映秀山公园包含映秀山、揽秀塔、滹沱花海等景观,游客可在此赏万亩滹沱花海。在星野公园看看草地繁花,再去明曦湖公园的金沙滩玩玩沙子,如果到了晚上,还会看到光影水秀表演。

# 端午出游 要当心“拉肚子”

## 石家庄市疾控中心专家教你远离旅行者腹泻

本报讯(记者 李惶)随着端午节假期的到来,不少市民已经规划好了出游行程。但旅途中突然拉肚子怎么办?石家庄市疾控中心昨日发布健康提醒,旅行者腹泻是假期最常见的健康问题之一,了解旅行者腹泻的成因、预防措施及应对方法,可以帮助您在假期中保持健康与愉快。

石家庄市疾控中心流行病防治科副科长蔡建宁介绍,旅行者腹泻是指在旅行期间或旅行后出现的急性腹泻症状,简单说就是出门在外时突然拉肚子,主要表现是每天跑厕所3次以上、大便稀溏,还可能伴有肚子痛、想吐等症状。

“旅行者腹泻者大部分情况是



■图为滹沱河生态风景区粉刷一新的木平台。(图片来自石家庄文旅之声)

如果你喜欢生态湿地与乡村休闲游,推荐线路:台西湖生态区→藁城官灯博物馆→廉州云湖景区→无极县滹沱河生态休闲区→晋州周家庄农业特色观光园→深泽县滹沱云渡特色商业街区。这条线路汇集了滹沱河岸生态湿地景观与乡村人文风情,一路欣赏生态美景,感受大自然的生机勃勃。可以在台西湖生态区逛逛湿地与水面结合的特色生态主题园,在无极县滹沱河生态休闲区漫步,感受大自然的宁静与美好。

如果你只想逛逛城市周边,推荐线路:翠屏湿地公园→正太饭店→湾里庙步行街→叠翠山公园→滹沱河艺术生态岛。这条线路带你体验城市绿肺的清新自然与都市的活力繁华。翠屏湿地公园是观鸟爱好者的天堂,踏到这里听听鸟鸣,仿佛与大自然亲密相拥。正太饭店、湾里庙步行街见证了城市的发展变迁。叠翠山公园山林叠翠,空气清新,是放松身心、锻炼身体的好去处。滹沱河艺术生态岛聚集了自然野趣、运动场域和网红打卡地,游客可尽享多元化体验。

如果想感受自然野趣与古镇魅力,推荐线路:滹沱河鹿泉段→西部长青森林康养城→抱犊寨→土门关驿道小镇或龙泉古镇。滹沱河鹿泉段是水鸟栖息的乐园,景色优美、生态宜人。西部长青森林康养城是休闲度假、康养身心的理想之地。抱犊寨集自然风光和历史人文于一体,山势险要,景色秀丽。土门关驿道小镇和龙泉古镇的建筑古色古香,还有各种风味小吃等你来品尝。

如果对红色旅游和考古感兴趣,推荐线路:西柏坡→柏里水乡→中山古城考古遗址公园→松滹湾民族团结进步主题公园→锦绣大明川。沿着这条线路,可以走进红色圣地西柏坡,探秘战国神秘王国中山国,打卡灵寿城,探索红色文化和历史遗迹。其中,在中山古城考古遗址公园可以参观王陵陈列馆、王厝墓遗址、文化体验馆、考古探索中心等。在松滹湾民族团结进步主题公园,可游览青铜文化博物馆、民俗文化博物馆、年画陈列馆等,同时尽享文化景观与自然景观。

吃坏了肚子,罪魁祸首通常是细菌,尤其是肠产毒素性大肠杆菌,此外还有沙门氏菌、空肠弯曲菌和志贺菌等,病毒性腹泻和寄生虫感染也较为常见,但相对较少。”蔡建宁说,引起旅行者腹泻的原因有多种,比如食用了未煮熟的肉类、海鲜、未经清洗或剥皮的蔬菜水果,以及饮用未经煮沸的水都可能引发腹泻。还有外出旅游气候不适应,作息被打乱,卫生条件差异较大,尤其卫生设施较差的地方容易导致细菌或病毒的传播。再者旅行中由于疲劳、饮食不规律等原因,人体免疫力下降,从而增加感染的风险。此外长时间暴露于高温环境、过度饮酒或食用辛辣食物也可能诱发腹泻。

蔡建宁提醒,在旅游中,要注意饮食卫生,避免生食和半生食,确保食物彻底煮熟;选择信誉良好的餐厅,尽量避免路边摊或街边小吃;食用水果时需彻底清洗或去皮;尽量饮用瓶装水或煮沸后的水;保持良好的个人卫生,饭前便后洗手,使用肥皂和流动水清洁双手;合理安排旅行计划,避免过度疲劳,保证充足的休息时间。

值得提醒的是,如果出现轻微腹泻症状,要暂停活动,调整饮食,避免油腻或刺激性食物。多喝水或口服补液盐以补充流失的水分和电解质。如出现高热、脓血便或持续呕吐等症状,应立即就医。

# 博物馆里过个节 非遗展演展示邀你来

本报讯(记者 黄莹 通讯员 吕晓辉)今年端午,河北非遗与您有约,带您体验鼓韵武风的豪迈,巧手非遗的匠心,还有亲子研学的趣味。5月31日,2025年“乐享河北”非遗会客厅系列活动——“我们的节日·端午节”非遗展演展示活动,将在河北博物院一楼非遗会客厅举办。

该活动由河北省文化和旅游厅主办,河北省群众艺术馆(河北省非物质文化遗产保护中心)、河北博物院等承办。活动包括非遗展演和青少年美育非遗展示及研学体验两部分。其中,“我们的节日·端午节”非遗展演将于5月31日上午在河博非遗会客厅小舞台上演。其间,传统武术与曲艺类共7项国家级、省级非遗项目将一展风采,带您感受“文武双全”的河北非遗。届时,梅花拳《梅花拳大刀》《梅花拳套路》《七节鞭》《梅花拳大枪》《三节棍》,冀东段派评书小段《朱元璋招亲》,梨花大鼓《庄稼院儿里种文化》,南托雷氏武术《宏拳》《单刀》《小宏拳》《双刀》,乐亭大鼓《双锁山》唱段,京东大鼓《长寿村》,六合拳《六合雄风》等将相继登台;青少年美育非遗展示及研学体验活动板块,传统技艺和传统美术类共6项非遗项目将登场。彩粽编织缠绕端午祝福,苍香玉屏袋驱疫祈福,萌趣布老虎守护安康,画脸谱一笔一画勾勒戏曲风华,传统绳编编织吉祥如意,古法合香珠串起岁岁平安……这些非遗项目代表性传承人将与大众展开互动,欢迎大家打卡体验。

# 警惕各类消费陷阱

## 石市消保委发布端午节消费提示

本报讯(记者 李惶)端午佳节至,粽香飘万家。石家庄市消保委昨日发布端午节消费提示,提醒广大消费者:秉持科学理性的消费理念,警惕各类消费陷阱,筑牢权益防线。

审慎甄别,理性选购食品:端午节在选购粽子时,尽量选择信誉良好的商家或品牌购买,注意查看生产日期、保质期以及食品成分标签;对于网购的粽子,确认卖家的食品安全资质和用户评价,确保新鲜送达。购买后的粽子要按照标签所示保存方法保存,并按照标签指示的食用方法加工食用。冷藏或冷冻贮存的粽子,食用前应彻底热透。不要食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。

倡导简约,践行绿色消费:面对包装精美、制作精致的粽子礼盒,应保持理性选择,树立绿色、健康消费理念,重视商品的本质和实际意义,不被华丽包装迷惑。

按需点餐,践行光盘行动:外出就餐时,应选择“明厨亮灶”、证照齐备、信誉度高的食品经营单位,了解所选菜品的价格,确认收费标准、计价单位等项目后再消费,建议根据就餐人数合理搭配菜品,做到按需点餐、剩余打包,杜绝“舌尖上的浪费”。

周密规划,确保旅途平安:参团旅游时,务必查看旅行社资质,签订正规合同,明确行程安排、费用明细及违约责任,警惕“低价团”“免费游”等诱导性宣传。自驾游提前检查车辆安全。预订住宿时确认退改政策,避免临时加价或无法退款。景区购物时理性消费,谨慎购买高价特产、纪念品,注意查看商品标签、保质期等信息。

核查资质,警惕预付陷阱:节日期间是购物餐饮、美容美发、健身娱乐等消费行业办理预付卡或续卡促销的高峰期。消费者在选择预付式消费时,要仔细了解经营者的证照情况、经营规模、市场口碑和社会信誉,谨慎办理,充值金额不宜过大,不要轻信经营者各种承诺,要签订书面合同,明确合同责任和维权路径。

比对价格,识破促销套路:节日期间,不少商家会开展各种促销活动来吸引消费者,其中难免鱼龙混杂,消费者要审慎选择、理性消费,避免落入各种消费陷阱。在购买商品前,消费者应当先评估自身的消费能力,然后货比三家择优选购,面对商家的促销和宣传不要冲动,多关注商品的品质。

留存凭证,依法维护权益:消费购物时要向商家索取并妥善保管购物发票、电子交易、消费合同等有效凭证,仔细检查票据上是否标有购买的商品名称、规格、特征等信息,认真核对合同内容中的权利义务、违约责任等涉及权责划分的条款,并保留与卖家的聊天记录、订单截图等相关证据。当自身的合法权益受到侵害时,可以先与商家沟通协商解决,依法提出合理诉求,协商不一致的,可通过12345、12315热线、“全国消协智慧315”平台等渠道进行投诉举报,依法维护自身合法权益。