行走天下

你是否厌倦了周而复始的生活？被紧张的工作压得喘不过气来？那就趁着“十一”长假，来趟说走就走的旅行吧，用美丽的景色驱走身心的疲惫，去大自然寻找自己未知的美丽，遇见最纯粹的自己。

10月是出游的黄金季节。大地五彩斑斓，海水碧波荡漾，山峦层林尽染，天蓝风轻云淡。在这春华秋实的美好时节，本版特向您推荐金秋时节最值得去的几个地方。

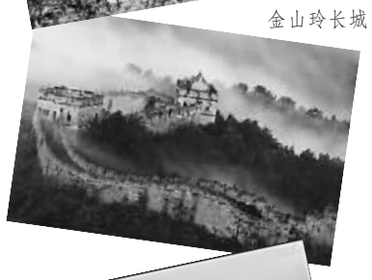
——写在前面的话

“十一”长假，行走在绝美风光

□本报记者 姬薇

喀纳斯

千湖山


金山玲长城

亚丁藏族姑娘

喀纳斯：

【推荐理由】“如果你爱一个人，就送他去喀纳斯，让他得到生命中最幸福的沉醉；如果你恨一个人，就送他去喀纳斯，让那令人目眩的颜色烫伤他遥远的记忆；如果你正在恋爱，就和他一起去秋天的喀纳斯吧。”

【视觉直击】去过喀纳斯的人，无论怎样极尽赞美地描述它都不过分。葱郁连绵的群山间，笼罩着薄雾的喀纳斯湖宁静神秘，秀美绝伦。喀纳斯景区位于新疆阿尔泰山中段，地处中国与哈萨克斯坦、俄罗斯、蒙古国接壤的黄金地带。景区规划面积10030平方公里，位居世界第一。

【最深印象】喀纳斯有天山以北最美的风光，来过这里的外国旅行家说过，这里是地球上最后一个尚能找到原始自然美的地方。喀纳斯湖是一条长25公里、宽3公里的河道，因为喀纳斯河水流缓慢，所以湖面像是宁静的，这里是中国唯一的西伯利亚植被景区，几乎没有夏季。

红叶谷：

【推荐理由】吉林红叶谷最佳赏红季节是在每年的10月中旬之前，历时10多天的绝妙佳景，红叶满天，五彩斑斓。谷中景点众多，主要有红叶溪、南湖瀑布、爱林林场、林蛙沟、五彩路等。红叶谷从庆岭镇的解放村，一直到松江镇的沿江村，全长50多公里。

【视觉直击】出吉林市沿至蛟河的公路走土路进解放屯，过一个石桥后，即进入吉林红叶谷。红叶谷位于拉法山国家森林公园的庆岭风景区，山势俊秀，林木茂盛，春有绿野、夏有飞瀑、秋有红叶、冬有冰雪。

【最深印象】红叶谷除规模宏大以外，景色也和一般的红叶生长区不同。主要是颜色丰富，红叶形成的时间，同时还有绿色的叶子、黄色的叶子。所以当地老百姓习惯的把它叫做五花山。除迷人的红叶以外，谷中怪石嶙峋，飞瀑跌落，流水潺潺，鸟叫鹿鸣不绝于耳。

雅鲁藏布大峡谷：

【推荐理由】雅鲁藏布大峡谷是世界第一大峡谷，有中国最美的山峰——南迦巴瓦峰。

【视觉直击】雅鲁藏布大峡谷位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇，景区拥有南迦巴瓦峰、尼洋河风光带、大渡卡古堡、加拉白垒峰等高原极致美景；圣地加拉的朝圣探秘之旅、著名的墨脱徒步线、天堂与地狱相映照的乌金贝隆和加拉阎罗宫入口，散落于峡谷的工布藏族及世界上人数最少的少数民族洛巴、门巴族原始村落等。

【最深印象】雅鲁藏布峡谷北起米林县的大渡卡村(海拔2880米)，南到墨脱县巴昔卡村(海拔115米)。整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”。

亚丁：

【推荐理由】亚丁被誉为“最后的香格里拉”、“蓝色星球上最后一片净土”。它是稻城的中心景区，由于其交通不便利也是国内游客足迹遍布最少的景区之一。亚丁风景区海拔2900米以上，亚丁主体部分是三座完全隔开，而相距不远，呈“品”字形排列的雪峰，被称为三座神山。

【视觉直击】亚丁位于四川甘孜州稻城县日瓦乡境内，面积1344平方公里，是中国目前保存最完整、最原始的高山自然生态系统之一，呈现出世界美丽的高山峡谷自然风光，是中国香格里拉生态旅游区的核心。

【最深印象】当短暂的夏天过去之后，亚丁迎来了它最令人心醉和神秘的秋天。“秋叶与雪峰相拥，碧水共长天一色”。一夜的秋风吹过，山体和大地都改变了模样，整个亚丁变得厚重而深沉。2014年10月1日至7日，稻城亚丁景区每天仅限5100人进入。

千湖山：

【推荐理由】千湖山以三碧海、大黑海为中心，向四周散开。千湖山的湖有的圆若明镜，有的长似游鱼；有的开阔平坦；有的幽深宁静；有的半环于山洼深处；有的掩映于杜鹃丛中；有的似珠玉成串。

【视觉直击】从云南香格里拉城沿滇藏公路往南行50公里，就到了小中甸乡团结村境内的千湖山。千湖山周围被原始森林所覆盖，多为高大笔直的冷杉、云杉。湖畔长满了杜鹃林。每年9~10月份，千湖山就成了是五颜六色的彩林。

【最深印象】神柱是千湖山另一处绝妙的所在。每年秋天，草原上的牛羊似乎更早地感到了秋的临近，从高山草原向山下逐步退移，牧民们也在为搬迁下山做准备，五角枫、大果红杉等植物却正忙着换上鲜艳的秋装，千湖山一片五彩斑斓。

金山岭长城：

【推荐理由】金山岭长城是万里长城中的精华地段，素有“万里长城，金山独秀”之美誉。金山岭长城是现保存最完好的一段明长城，被专家称之为明长城之精华。障墙、文字砖、挡马石是金山岭长城的三绝，被誉为“摄影爱好者的天堂”。

【视觉直击】金山岭长城位于河北省承德市滦平县境内，与北京市密云县相邻，距北京市区130公里，海拔700米，登山北观群山似涛，东望司马台水库如镜，南眺密云水库碧波粼粼。

【最深印象】金山岭长城依山势蜿蜒曲折。烽火台巍峨高大，城关要塞星罗棋布，楼台密集，共有185座之多，形式各有不同。楼墩有方形、扁形、圆形等，楼顶有船篷、穹窿、四角和八角钻天等形状，这里金秋漫山红遍，层林尽染，实在令人叫绝。

人在囧途

盘点旅游中不文明行为“十宗罪”

□本报记者 兰德华

“大众旅游”时代已经到来，旅游路上人潮汹涌，但随之而来的旅游过程中的不文明行为也让原本美好初衷频现“囧态”。

君不见，马尔代夫的海边有我们的游客在捞珊瑚；君不见，埃及金字塔上曾留下我国游客“到此一游”的痕迹；君不见，北京十字路口众人“组团”闯红灯，君不见，江苏虎丘山游客过后垃圾泛滥……

旅游中的陋习，不胜枚举。下面我们就盘点一下发生在我们身边的旅游、出行过程中最常见的十大不文明行为：

一.随处抛丢垃圾、随地吐痰、吐口香糖

岂一个“随”字了得，丢者倒是随心所欲了，可方便了自己却恶心了别人。毫无疑问，随处丢垃圾、随意吐痰、吐口香糖无疑是我们在出行和旅游过程中最常见的不文明行为。媒体曾多次曝光该类恶习，今年5月1日到5月3日，通州举办的北京草莓音乐节，三天吸引游客25万人次，而观众离场后，现场垃圾遍地、一片狼藉。

二.上厕所不冲水，不讲卫生

不冲洗厕所，“脑补”相关画面总让人作呕。但是，在旅游景区、车站、酒店等公共场所的公厕内，这种现象屡禁不止。“来也匆匆，去也冲冲”的提示语往往被置若罔闻。

三.公共场所随便吸烟，污染公共空间

吸烟有害健康，而被动吸二手烟的危害更是不容小觑，但是公共场所禁止吸烟却并不容易。自己吸烟很放松，但让人口密集之处，特别是是室内等封闭空间中的其他人“被”吸二手烟，实在缺乏公德。

四.乘坐公共交通工具时争抢座位、相互拥挤

在地铁或者公交巴士上，我们经常会遇到这种请形：拥堵在车门外的乘客们在车门打开瞬间一哄而上，直接冲向车厢的空座。我们不排除不少人会让座给老人、孕妇和孩子，但如此争抢和彼此推搡拥挤，实在有失风度，更有失尊严，让陌生之间丧失了基本的敬意。

五.不遵守秩序，插队、加塞

在景点排票，在车站候车，排队、加塞让人深恶痛绝。轻者遭人白眼或言语褒贬，重者更有游客因插队大打出手。2013年2月，海南龙王别院候车点，游客曾因不遵守公共秩序插队加塞被工作人员制止，恼怒成羞对工作人员大打出手。

六.公共场所高声接打电话、大声喧哗、扎堆吵闹

“在公共场合不能大声喧哗”，这是从小学开始，我们就在学习的基本礼仪。然而，出行、旅游过程中心情激动的游客却将这抛到脑后，三五成群不仅嬉笑打闹，对旁人的侧目甚至视而不见。殊不知，公共场所旁若无人的高声打电话等“噪音”对的他人的侵犯，同样令人反感，也是无公德心的表现，既有损个人形象，又影响他人。

七.景区内随意攀爬、刻字留念，破坏景区草地、花木等

说道景区内随意攀爬、刻字留念以及践踏草坪、折损花木等行为，我们身边的例子更是不胜枚举。从万里长城到埃及金字塔，“到此一游”成了中国游客负面形象的“黑色”标签；每年樱花节，诸如武汉大学校园就会饱受游客们高校游之苦，樱花被各种折损，“樱花节”成“樱花劫”。

八.宗教场所嬉戏、玩笑，随意拍照

庙宇、教堂等宗教场所，是具有神圣和庄严氛围的场所。在宗教场所参观时游客打闹、说笑以及随意拍照的行为，不仅破坏了这种严肃的气氛，更是对信教群众的极大不尊重和冒犯。尊重他人的习俗和信仰，是起码的礼貌。

九.大庭广众之下脱去鞋袜、赤膊袒胸，酒足饭饱后在剔牙、打嗝

特别是在夏季，在旅游景点游客(一

般是男性游客)打赤脚、赤膊坦胸，实在有碍瞻观；当众剔牙、打嗝等行为更是令人难以忍受。

十.说话脏字连篇，举止粗鲁专横，缺乏基本社交修养

一个人的言谈举止是一个人内在修养的体现。面对部分游客在出行时言谈的粗俗、举止的粗鲁，让人不齿的同时也让人感到社会基本公民教育的缺失。

这“十大”不文明行为，在旅游、出行过程中只是冰山一角，远未涵盖所有的不文明旅游行为。例如，除了上述不文明行为外，旅游、出行过程中我们常会看到诸如闯红灯、乱停车，不遵守交通规则；衣衫不整、蓬头垢面；随地大小便；不分场合吃零食；吃自助餐时有好东西一哄而上，吃不完浪费；不分场合地剔牙、打饱嗝等等不文明现象和行为。

为了强化文明出行，中央文明办和国家旅游局早在2006年10月就出台《中国公民国内旅游文明行为公约》，倡导旅游中的文明行为。然而，时隔8年，旅游中的不文明行为仍然没有太大改观。归结原因，部分网友表示，首要的是游客个人素质亟需提高，其次政府应加强对公民的宣传教育，

固然，我们需要有来“一场说走就走的旅行”的勇气，但人在旅途，我们更需要旅游过程中的保持良好素质和良好的行为习惯。你的旅行，不论走多远，但要记住：“无穷的远方，无数的人们，都和你有关”。

旅事评说

文明旅游，从文明导游做起

□赵昂

黄金周将至，“‘十一’准备去哪儿”已经成了人们相互之间热议的话题。不过，在往年的黄金周里，拎着大包小包的中国游客，留给外国接待方的印象却并非十全十美。有的游客只顾购物不愿参观人文景点，让当地接待者大所失望，有的游客在公共场所高声喧哗，随意加塞，不文明行为令人汗颜，甚至还有的游客，把“到此一游”的涂鸦习惯，带到了国外。正因如此，每到旅游旺季，文明旅游就成了社会舆论关注的“老生常谈”问题，毕竟，外国接待方记不住究竟是谁违反了文明公德，他们只会为其它中国游客贴上同样的“标签”：人多钱多素质差。

事实上，我国绝大部分出境旅客，是跟团旅行。通常而言，出境的旅行团，会有国内领队随行，即“全陪”。境内游旅行团，通常也有出发地的“全陪”和目的地的“地陪”两个导游陪同。目前，我国有旅行社2.6万家，导游总数72.3万人，出境领队8.5万人。对于游客中出现的不文明行为，导游和领队有权力也有责任予以提醒和制止。换言之，导游和领队本该是推广文明旅游理念的主力军。

但在现实中，我国导游和领队的薪资结构里，底薪只占非常少的一部分，带团补助也非常低，大部分收入来源为旅客消费提成。对于怠于购物的旅客，导游往往冷眼相待甚至出言不逊，游客们又有多少心情时刻注意自身举止。而对于导游而言，如果遇到游客做出不文明行为，也往往默然视之，倘若为这些“小事”得罪了原本出手阔绰的游客，让自己收入受损，得不偿失。更何况，一些地方对导游和领队的管理混乱，从业人员良莠不齐，导游不文明，又怎么带出遵守公德的游客呢？

按照目前的相关规定，导游和领队属于“一岗双责”，即导游和领队既有做好业务工作的责任，也有文明督导的责任。管理好导游和领队，发挥他们的作用，才能将文明旅游这项事业持续深入推进。但问题是，许多导游和领队，只顾做好业务工作，将文明督导责任丢在一旁。而旅行社在对导游和领队进行考核时，也过于重视物质创收效益，忽视了精神督导情况，对于游客违反公德而导游默许的现象并无相应处罚。

2013年，我国境内外旅游总人次高达33.6亿人次，游客在公众当中的覆盖面非常高。提升游客的整体素质，培养游客的文明公德，其实有助于全民整体素质和社会文明程度的提高。正因如此，培养公民文明旅游至关重要，而导游和领队，应当成为文明建设的先锋队。更好地发挥导游和领队在文明旅游中的督导作用，应当在加强导游队伍素质培养的同时，改变导游现有薪资结构，将文明督导因素与导游业绩挂钩，对于出现不文明行为且影响恶劣的旅行团，理应在完善相应规定，去追究导游和领队的责任。

出境旅游：不能不知的个人礼仪

旅友贴士

出境旅游必须掌握一些个人礼仪和注意事项，原则是“入乡随俗”。

出国前的准备

出国前首要的准备工作就是一定要简单了解一下旅游目的国家和地区的文化背景和习俗。如果能简单掌握几句旅游目的国基本的社交语言就更好了，例如能说“你好”、“谢谢”、“再见”等。

机场和车站相关礼仪

尽量不要将自己的行李箱、大衣等放在座位上“入侵”不属于你的空间；不要让自己的行李拦住过道，不要让孩子乱跑和大声喧哗；要对工作人员的服务表示感激和赞赏，当语言沟通不便时，最好的方式就是向对方报以微笑。

乘坐飞机的礼仪

飞机上放置行李，要相互体谅，不要急于“占位”。下飞机时，飞机未完全停稳时，不要急着打开行李舱取出行李。

在飞机座位上时，要维护自尊同时尊重他人的私人空间和保持“安全距离”。例如，不要当众脱鞋，把腿乱伸、乱放。自己休息时，不要使身体触及他人，更不要在休息时，为了自己舒适而将座椅调的过低。同时，尽量不大声说话。

入住酒店的礼仪

无论是停车场服务人员、门童、提行李的服务人员，还是前台服务人员、收拾房间的保洁人员和送餐服务生，都要常常通过口头或者微笑向对方表示感激和赞赏。

此外，尊重和遵守酒店的规定也是必要的，基本的原则是不打扰他人的休息。

给小费的礼仪

欧美等西方国家，给服务人员额外的小费不仅是习惯，同时也是一种尊重和礼节。而给小费的过程也很有“讲究”。

国外旅行，付小费因各国、各地区差异而比例不一。因此，初到一地，应事先向有经验的人或向导了解有关情况，“研究”给小费的合理办法。但基本的规律是注意给小费时的五个要点：尊重对方，这不是施舍；给小费时应悄悄的给，不要太过张扬；把握给小费的时机，一般是享受服务结束时；“按质付费”原则；最后是注意区别不同地方的付小费方式。

具体来说，以下情况是需要给服务人员小费的：第一类是酒店，泊车者、门童、行李员、送餐服务生、客房服务员等；第二类是餐厅，包括领位员、侍者、乐手、卫生间保洁员；第三类是美容美发店，包括美容师、发型师；第四类是乘出租车，要给出租车司机小费；第五类是影剧院，包括衣帽庭侍者、节目单发放者、剧场领位员；第六类是观光景点，包括向导(导游)、驾驶员。

用餐礼仪

入座后要保持身体端正，不能趴、靠餐桌，不翘腿，经量少的肢体动作，如有意无意地摆弄桌上餐具。

使用刀叉进餐时，左手持叉，右手拿刀；切东西时，左手用叉按住，右手用刀切割，然后用叉送入口中。切记，不可用刀叉在手中乱舞；放下刀叉时应摆成“八”字形，分别放在餐盘边上。

进食时，不宜往口中放过多食物，咀嚼时不要砸吧嘴发出声音，也不要和对方交谈。

进餐过程中不要当众脱衣或解开纽扣，避免高声谈笑。

(冷秋)