

夏季旅游安全小常识

一、着装

外出旅游穿着上首先要“舒服”，比如说鞋，最好不要穿过硬的皮鞋，特别是新鞋，以防磨出血泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳；尽量穿浅色、质薄、宽松、吸汗透气的长袖衫为好，身体裸露部分应涂上防晒霜；烈日下应戴上遮阳帽；太阳镜可避免强光对眼睛的刺激，外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞。

二、带防暑药物

在旅游途中，容易遇到多变的天气，忽冷忽热的天气最易感冒，又闷又热的天气最易中暑。因此，夏季外出旅游时应带些防暑药物，如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、薄荷锭、藿香正气水等。

三、夏季出游时注意症状：

1、过敏症：夏天各种植物生长茂盛，人们穿衣较少，旅游中易发生皮肤过敏，严重时可出现过敏性休克，出现咽喉不适、呼吸急促，皮肤出现红疹、水疱，甚至发生昏迷。2、热痉挛：这是中暑的一种特殊类型。在炎热而湿度高的地方长时间旅游，有时会突然脸色发青，感到头痛、恶心、头晕，并发生痉挛，这叫热痉挛。如不及时处理，会进一步发展，意识丧失，甚至死亡。轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息，解开衣扣、腰带，敞开上衣，然后再喝些凉开水或盐水。如意识丧失，痉挛剧烈，应立即呼救昏迷体位，保证呼吸通畅，同时快速通知急救中心。3、紫外线伤害：阳光中含有大量的紫外线，它对人类和生物有很大的影响。若被紫外线过度照射容易损害皮肤及内眼，诱发皮肤癌及白内障。炎热的夏天不宜长时间做日光浴，野外活动要涂防晒霜，戴上遮阳帽和墨镜。

四、遇恶劣天气远离危险地区

遇到雷雨、台风、热带风暴、泥石流、洪水、海啸等恶劣天气和自然灾害时，应远离危险地段或危险地区，切勿进入景区规定的禁区内。听从带团导游和旅行社的统一安排和调动，及时采取相关的防护措施，不私自随处参观游玩、脱离旅游团队。到山区或地形复杂的地方旅游，要防滑、防跌、防迷失。要牢记景区规定的行走路线，跟随导游行进，不要去无防护设施的危险地段。最好结伴游览，防止走错路迷路。室内外和车内外的空气温差不要太大，否则容易发生感冒或肠胃不适等症状。在高温高湿天气易发生中暑，心脑血管病人及老幼体弱者更应注意采取必要的预防措施。

《凤飞羌舞·古羌新韵》涅槃重生

□ 本报记者 田俊雅

凤凰，是中华民族最古老的图腾，它是人间幸福的使者，传说凤凰每五百年集香木自焚，经历烈火的煎熬和考验获得重生，并在重生中达到升华，世人称为“凤凰涅槃”。

2010年，陕西省首部情景音画《凤飞羌舞》，诞生于中国最美小城——凤县，一经问世便引起轰动。历经辉煌后，凤县又投资8000余万元建设了羌文化演艺中心，并投资1500余万元，由中国二炮文工团副团长、北京奥运会开幕式编导蔡薇女士领衔的编导团队，对《凤飞羌舞》进行重新编排，将该剧搬上了山水实景舞台，令该剧浴火重生，并将于5月29日晚在羌文化演艺中心进行首场演出，万众瞩目的《凤飞羌舞》能否涅槃重生，我们拭目以待……

诞生——从街头走向舞台

凤县古称凤州，素有“凤凰之乡、羌族故里”之美誉，2008年地震时期，许多群众在外搭帐篷住宿。闲来无事，大家便唱山歌、学羌舞，从此便与山歌羌舞结缘。不过那时只是街头休闲的“小打小闹”。为满足群众跳羌舞愿望，县旅游局请来能歌善舞的羌族姑娘，给全县干部职工担任羌族歌舞老师，教习羌舞。渐渐地，县城夜晚跳羌舞的市民游客从几人、十几人壮大到成千上百人。遇到节假日，有多达4000名左右市民游客在街头共舞。羌舞不断扩大的势头引起了凤县旅游经营者新的思考。

近年来，广西桂林的山水实景演出《印象·刘三姐》、河南的大型舞剧《风中少林》、云南的大型民族风情舞蹈《丽水金沙》、杭州的《宋城千古情》、四川的大型诗乐舞《大唐华章》等风起云涌般陆续推出，在打造地方文化特色上创出了旅游演艺演出的新品牌，并取得了较好的经济、社会效益双赢，走出了演艺业与旅游业携手发展的新路子。在这些成功经验的启发下，打造一部属于具有凤县地方特色的旅游演艺精品创意应运而生。

凤县地处黄河文化与巴蜀文化交汇处，与陇南毗邻，东有西府曲子味，南有汉中巴山歌味，西北有陇南民歌花儿味，有的甚至与广西民歌相近，又有历史悠久

的民族民间舞蹈、民间乐器等特色文化，充分具备了打造旅游演艺品牌的优良资源和广阔的发展前景。立足丰厚的民间民族文化资源，凤县召集全国及省市一流的创作团队，组成精干高效的专业团队，打造出了我省首部民族情景音画《凤飞羌舞》。

来自西安音乐学院的著名文艺策划人赵潇松、我省著名文艺撰稿人商子秦等多次来凤县，赴四川进行文艺采风，又查阅了大量资料，最终完成了《凤飞羌舞》的总体策划和文案编创，确定了该剧的中心主题——从丰厚的羌文化底蕴和浓郁的羌族民俗风情中挖掘，同时考虑时代特征，将视觉、听觉相结合，以特定民歌、民舞、民乐体现特定的民俗、民情、民风，呈现凤县的人文山水，展示独具魅力的地域风情，演绎千年古羌的原生文化，通过策划独到、编排创新、产业理念，以神奇魅力强化人们的欣赏欲望，给人以纯美的享受和心灵的震撼。《凤飞羌舞》作为一台凤县文化名片式的舞台剧，在原生、古朴的民族歌舞与新锐的艺术构思的碰撞中，将民族风情与时尚元素有机地融合在了一起。

辉煌——民俗风情的享受与震撼

《凤飞羌舞》分为《序曲》、《走进传说》、《多彩风情》、《山水凤县》、《尾声》五个部分，以古羌族历史文化为表现内容，选取最具文化底蕴和魅力的凤凰传说、女娲寻踪、羌族发祥等历史典故，以及众多的山歌民谣、佳句名篇、民族风情等人物传说、遗存诗文，运用创新理念进行大胆尝试，融合音乐、舞蹈、诗歌吟诵、戏曲、特技、舞美和服饰表演为一体，配以神奇变幻的声光电，用音乐谱写了凤州情怀，以舞姿描绘了优美世界，借服饰汇成了文明历程，整个舞台充满神奇和活力。整台剧借富有民族风情的服装、舞美、歌曲等元素生动再现了羌族历史的古老足迹。

羊皮鼓的雄劲豪壮，《萨朗姐》的热烈多情，《花夜》的喜庆婚俗，令人心神向往。“火焰升起来、米酒举起来、皮鼓敲起来、莎朗跳起来、羌笛吹起来、酒歌唱起来”，在古韵幽律、山歌羌舞中，《凤飞羌舞》向观众展现了一幅精美别致的“凤

凰之乡、嘉陵之源、羌族故里”的民俗风情画卷。

而且剧中的采茶舞、凤凰舞、板凳龙舞、筏子舞、羊皮扇鼓舞更为精彩，这些最原生态的乡土歌舞精髓和民间舞经典经过整合重构后，一段接着一段，再创凤县浓郁的民族旅游风情。场上几十位羌族演员同胞，纯朴的风格宛如清澈的溪水，渗透滋润心田，观众们可以在演出中看到羌族特色建筑索桥和碉楼，浓重华美的羌绣、释比诵经和民族节日“瓦尔俄足节”、雄劲豪壮的羊皮鼓舞、“羌族多声部”等文化活化石。

该剧一经推出，便引起了社会各界的轰动，并荣获陕西省舞蹈“荷花奖”。中国音乐家协会主席、陕西省文联主席、西安音乐学院院长赵季平观剧后认为：“这部题材好、创意新，结合凤县的人文山水，生动再现了羌族独具魅力的风俗全貌，弘扬了古朴、典雅的原生态民俗文化，是一台大气磅礴的艺术精品。”

国家一级编剧、国家级突出贡献专家、陕西省音乐文学学会主席党永庵说，《凤飞羌舞》是一场视觉听觉盛宴，是凤县在山水旅游文化之后的一次文化艺术提升，是对羌文化的一种再创造。作为县一级大型风情艺术的一次大胆突破，《凤飞羌舞》将更好的刺激凤县旅游经济发展，同时对凝聚民心、提升凤县旅游整体竞争力具有巨大的推动作用。

陕西省作家协会杂文委员会主任、西安市文史馆员、著名文艺评论家商子雍，著名词曲作家、音乐活动家、西安市音乐家协会主席、《长安音乐》主编牧江等文艺界名家等均对《凤飞羌舞》的艺术成就给予了高度评价。

涅槃——追求精品永无止境

《凤飞羌舞》取得的巨大成功，并没有让凤县旅游人在追求精品的道路上止步，因为大家都知道旅游市场发展的规律，要想吸引游客眼球必须要树立精品意识，不断推陈出新、不断精益求精。如何才能让《凤飞羌舞》历久弥新，长盛不衰？是每一位凤县旅游人的愿望，同时也是大家所担忧的问题之一。

将《凤飞羌舞》搬上山水实景舞台，

无疑是解决这些问题的必然选择。这是该剧创作伊始就定下的最高奋斗目标，同时也是该剧主创和演职人员梦寐以求的夙愿之一。

凤县的灵山秀水为这个梦想提供了实现的可能。为了实现这个目标，从该剧诞生之初，凤县便开始为《凤飞羌舞》量身打造专门的演艺中心。该中心位于凤县羌文化旅游景区示范区，投资8000多万元，占地面积23亩，高度34米，建筑总面积7048平方米，设观众座席750个，是西北地区首个以羌文化为主题的演艺中心和文化活动场所。演艺中心采用开放式舞台，舞台与嘉陵江为畔，以峡谷夜空为大幕，以灵官峡、石头羌寨、神龟探江、景观瀑布、萨朗湖为背景，充分利用现代化的声光电等现代科技，营造出美轮美奂的舞美效果，令观众沉浸在如梦似幻之中。

台子搭好了，戏也要唱好。新版《凤飞羌舞》的改编工作也同时启动，新剧由中国二炮文工团副团长、北京奥运会开幕式编导蔡薇女士领衔的编导团队担纲编创，导演、舞美设计、音乐创作、威亚技术应用都由行业领军人物亲自策划、设计、创作而成。整台剧目总投资1500余万元，由118名舞台演员和200名实景演员协助完成，采用现代科技手法支持舞台动作，并配合威亚装备技术和山水实景合成，气势磅礴，美轮美奂，将全方位、多角度展示古羌文化艺术风采。

新改编的《凤飞羌舞》，依然是根据凤县古羌文化历史记载和凤县民间古羌生活习俗提炼而成。全剧由“序幕·有凤来仪，史诗篇·云上尔玛，祭祀篇·羌魂释比，歌舞篇·瓦尔俄足，民俗篇·盛世羌年和尾声·纳吉阿路”组成，以大篇章命题，多情景演绎，大写意造像，细腻肌理塑形，大景观造势，小舞台炫彩，凸显羌文化的“古”，熔铸羌民族的“魂”，展示羌民俗的“韵”，生成了现代与远古映幻，印象与行为交融，舞台与实景相映的视觉震撼和艺术冲击力。

这台饱含凤县人民激情和期待的艺术精品，这台承载着凤县旅游人梦想和愿望的视觉盛宴，能否再次一鸣惊人，能否再次带给大家惊喜，继续担当凤县旅游的金名片，我们期待着！

