



如东县国清景区共占地约15000平方米，分为国清寺园区和国清塔园区两部分，形成东寺西塔之格局。园内有易地重建的千年古刹国清寺。殿堂齐全，布局合理，层次分明。朱红色圆柱，杏黄色粉墙，麻石板地面，配以雕梁画栋，翘角飞檐，蔚为壮观。寺内全堂佛像装塑一新，伟岸庄严，别具一格。

景区西边有九层国清塔、放生池、掘港历史与宗教文化展览室，配有楼榭亭阁。登上国清塔，远眺四方，极目无际，沐日浴月，云蒸霞蔚，朝景夕晖，气象万千，县城风光尽收眼底。国清塔园区庄严与唯美的气势，秀丽质朴的容貌以及良好的生态环境使人们能真正感受到佛真、佛善、佛美。

国清园景区以佛教文化为依托，汇人文景观和自然景观于一身，集游、购、娱、食、住、行等多种功能于一体，是游客休闲、游览、娱乐的极佳去处。近年来，国清园香火旺盛，各方游客络绎不绝，其中包括来自美国、日本、香港、台湾等国家和地区的游客。

旅游中常被忽视的“十忌”



- 如今，越来越多的人开始利用一些休闲的日子外出旅游度假。但在一些外出旅游度假的人中，由于行前准备不充分，往往在旅游中非但没有感受到旅游的乐趣，反而给自己留下一些不快。那么，在旅游中应该注意些什么呢？
- 一忌单独出游。特别是出远门旅游的人，最好与熟悉的人结伴同游，这样既可增添旅游的乐趣，又能互相照顾。
 - 二忌无目的的滥游。有的人在出门旅游前既无目标，也无计划，有种“走到哪里黑就在哪里歇”的感觉，这种毫无目的的花钱乱逛，既浪费金钱，又徒费精力，影响身心健康。
 - 三忌乘车坐船争先恐后。
 - 四忌暴食暴饮。有的旅游者在旅途中饱一顿，饥一顿，看见好吃的就暴食暴饮，没有好吃的便不吃，这种做法是十分错误的。同时还要注意饮食卫生，预防肠道感染，防止发生旅途腹泻。
 - 五忌在风景区乱涂乱画。这种乱涂乱画，既损坏古迹的完善，也是一种不讲精神文明的行为，会造成很坏的影响。
 - 六忌言语粗野。旅途中应时时处处讲文明，讲礼貌，不要恶语伤人或与人争吵，以免破坏自己和同伴的欢乐情趣。
 - 七忌随地吐痰或大小便。
 - 八忌任意攀折花草树木。
 - 九忌轻易交友。在旅游中应注意不要随便与不认识的人深交，以免上当受骗。
 - 十忌随身携带重要文件或贵重物品。谨防失密、失窃。

旅游锦囊 带着小宝贝去旅行



幼儿出行(2-6岁宝宝)

这个年龄段的宝宝，智力、感知力、记忆力、表达能力都处于迅速发育的阶段，对事物的接受力很强。表现在词汇量逐渐丰富，会连贯地表达自己的想法；同时具有很强的模仿能力，与人的交际能力得到进一步的提升；对颜色、方向、审美也有了自己的感知和理解。同时，体力和耐力也较适于远距离的户外亲子游。

敲定旅游线路

爸爸妈妈可以多带这个年龄段的宝宝尝试中途旅行，难度不宜太大，适宜选择已经开发成熟、互动性较强的旅游景点，例如各个城市的历史建筑、海滨湖泊、野生动物园、植被丰富的植物园等。

预防孩子“晕动症”



相对于适合短途旅行的婴儿，2-6岁的孩子可以挑战更长时间的旅行。但是在长途旅行中，不论是坐火车、坐船、坐飞机，孩子都有可能出现眩晕现象，医学上称为“晕动症”，俗称“晕车”。怎么预防晕车呢？

已知会晕车的孩子，乘车前最好口服晕车药。在途中尽量让宝宝保持愉快的情绪。

长时间坐车前不要给孩子吃得太饱，更不能挨饿，车上即便哭闹不耐烦，也不要给巧克力等甜食。

若孩子头晕，涂抹少量白花油和风油精在太阳穴和人中穴，可以防止宝宝恶心呕吐。

如果孩子途中有恶心表现，可以给孩子吃少量的固体食物(如饼干)以缓和肠胃的过度蠕动。

途中情绪安抚

不管是乘坐哪一种交通工具，宝宝都可能因不适离家而焦虑、哭闹。怎样让孩子克服旅途劳顿，保持好心情呢？

一块纱布毛巾，一个小玩具……通过这些孩子熟悉的物品可以把焦虑尽可能地减少到最低限度。

在旅途中不要因为小事责骂孩子，以免孩子产生心理压力。长时间的旅程，不仅大人会有疲劳的感觉，孩子更会觉得很辛苦。尽可能让孩子充分地休息，哪怕只是见缝插针地在车上小睡一会。

防止宝宝走失

给宝宝携带一张注明他们姓名、家长联系电话的卡片放在衣服兜里。出境游需中英文注明。

告诉孩子你们下榻旅馆的名称，并要求他背出来。

佩戴电子防丢器，但凡宝宝距离大人超过几百米，就会自动警报，大大提高了宝宝旅行的安全系数。

马塘革命烈士纪念馆



马塘革命烈士纪念馆位于马塘镇，这里曾诞生了南通地区第一位共产党人，涌现出400多名革命烈士；这块土地上，曾孕育了如东第一个党组织，走出了中共如皋县委书记；这块土地上，曾进驻过江苏江北特委，缔造了如皋(东)县抗日民主政府……为铭记历史，激励当今，教育后代，马塘镇于2006年兴建革命烈士纪念馆。

全馆总占地面积11586平方米，其中建筑面积2280平方米，园林绿化面积7600平方米，广场面积1706平方米。纪念馆主体建筑为一碑、一壁、三厅构成。一碑为“如东县抗日民主政府纪念碑”；一壁为“马塘镇革命烈士纪念馆”；三厅为“马塘革命史迹厅”、“先驱厅”、“先锋厅”。三厅东西相依而立，碑、壁南北遥相呼应，碑文雕塑、假山石壁错落有致，青松翠柏、红花绿草点缀其间，设计时尚、造型新颖、器宇轩昂，是南通市独一无二，江苏省为数不多的乡镇红色旅游景点。每年都有众多县内外游客到这里瞻仰革命遗址，接受革命传统教育和爱国主义教育。

如东旅游攻略



长江北岸的如东，面朝南黄海，拥有超过100多公里的海岸线，盛产独具特色的贝类、藻类和鱼虾。入夏之后，黄海滩涂水温渐暖，各种海鲜纷纷上市，是一年中最适合来如东旅游的最佳时节。

“疮、疖肿毒，消积块，解酒毒”等。近代研究又表明：文蛤有清热利湿、化痰、散结的功效，对肝癌有明显的抑制作用，对哮喘、慢性气管炎、甲状腺肿大、淋巴结核等病也有显著疗效。食用文蛤，有润五脏、止消渴、健脾胃、治赤目等功能，深受国内外食客欢迎。

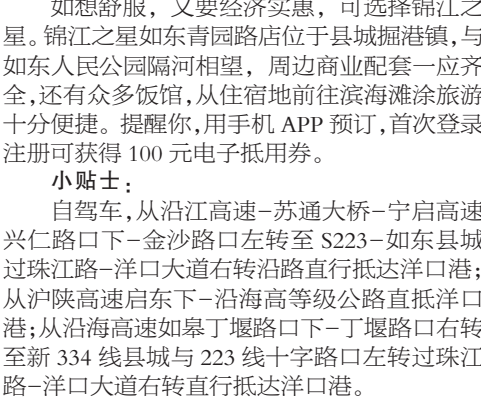
玩：滩涂尽野趣



如东以滩涂为美。这片面积达100多万亩的大海滩涂，没有人工雕琢，有的是野趣天成。在浩瀚无边的大滩涂上，迈开双腿，尽情扭动腰肢，跳一曲“海上迪斯科”，不一会儿，脚下就会神奇般地冒出一只只色彩斑斓的文蛤。每年5至10月，水温渐暖，是跳“海上迪斯科”的黄金季节。

如东海岸绵长，滩涂宽阔，除了文蛤，还有“西施舌”、竹蛏、泥螺、蚶子、蛤蜊、相思螺和角螺等。常见鱼类则有百种以上，而以黄鱼、鲳鱼、马鲛鱼、鳓鱼、鲻鱼、刀鱼、板鱼、箭头和河豚等最为知名。虾蟹类出名的则有红虾、白虾、对虾、金钩虾以及梭子蟹、大青蟹、关公蟹等，是海鲜美食爱好者的福地。

住：锦江之星



如想舒服，又要经济实惠，可选择锦江之星。锦江之星如东青园路店位于县城掘港镇，与如东人民公园隔河相望，周边商业配套一应俱全，还有众多饭馆，从住宿地前往滨海滩涂旅游十分便捷。提醒你，用手机APP预订，首次登录注册可获得100元电子抵用券。

小贴士：

自驾车，从沿江高速-苏通大桥-宁启高速兴仁路口下-金沙路口左转至S223-如东县城过珠江路-洋口大道右转弯沿路直行抵达洋口港；从沪陕高速启东下-沿海高等级公路直抵洋口港；从沿海高速如皋丁堰路口下-丁堰路口右转弯至新334线县城与223线十字路口左转过珠江路-洋口大道右转弯直行抵达洋口港。

食：文蛤天下鲜

清乾隆皇帝下江南时在苏州吃到如东文蛤，御封它为“天下第一鲜”。从此，这个雅号就一直流传至今。在如东百姓眼里，文蛤可是天下第一鲜的美味，最能代表南通家常美食，文蛤炒青菜、文蛤烧豆腐，文蛤配什么菜都很鲜美。文蛤不仅肉质鲜、营养丰富，而且具有很高的食疗药用价值。李时珍的《本草纲目》上说，它能治

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY 超级大乐透 SUPER LOTTO

乐透不止 快乐加倍

惠民大放送

关注“南通体彩”微信，领大乐透礼包，免费领话费

活动规则：购买大乐透彩票单张金额12元：
1. 如开奖号码第三位为“0”，即送20元大乐透彩票；
2. 如开奖号码第三位、四位为“88”，可获赠5斤食用油(价值30元)两瓶和20元大乐透彩票。
中奖中票，以票款为准。多期票仅在首次购买时参与活动，兑奖后票款不参与。
活动时间：第15131期至15148期