



東北林業大學

NORTHEAST FORESTRY UNIVERSITY

第七届“冰雪情”冬令营注意事项

哈尔滨的冬季寒冷干燥，室外可达到零下 20 或 30 几度的低温，室内会比较舒服，温度大概在 20 度左右。对于第一次来北方的同学来说，应该算是一次很大的挑战吧。需要注意的事项如下：

（一）**服装**：请大家自己准备羽绒服，棉鞋、帽子、绒裤，帮助您抵御寒冷的冬天。

（二）**气温**：

1、**保湿**：东北的空气十分干燥，所以保湿就很重要。每天多喝些水，女士带一支润唇膏。

2、**预防感冒**：由于室内和室外有比较大的温差，所以千万不要在出汗或衣物很少的情况下到室外，否则容易引起感冒。

3、**护肤**：要带些油性较大的香脂类用品，防止皮肤粗糙，干裂。

4、**防滑**：在冰雪上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，这样就不易滑倒。

5、**御寒**：由于气温较低，所需热量相应增加，可随身携带些巧克力，以补充热量。另外，最好携带旅行用的保温瓶，这样可保证随时喝到热水。

6、**药物**：特别是感冒药，是东北之行的必备药品。



7. 相机：在寒冷的条件下，相机容易失灵。所以，在室外一定要注意相机的保暖，或藏于怀中，或放置暖手器于相机带内。从室外进入室内，切记将相机用厚布包好，或放入胶袋内保护，否则因室内外温差太大，相机会出现“反霜”想象。

8. 手不要触摸长期裸露在户外的金属物体以免被粘住；在户外活动时间久了感觉手脚有些麻木，要不停的运动促进血液循环；

9. 由于北方气候的原因，大商场打烊时间较早，一般在晚 9:00 左右，北方城市冬季大约 16:30 左右时天已经完全黑了。

（三）住宿：我们为大家安排在校内的学生公寓双人间，具有独立卫浴。请加大家自行准备牙刷、牙膏、吹风机等洗漱用品。

（四）证件：请大家带好学生证和台胞证，方便办理住宿登记及旅游景点门票的优惠。