

人间最美四月天，来一场说走就走的小众旅行

4月即将到来。春暖花开，草木葱茏，此时，全国各地从南到北，有桃红柳绿的春意，也有杏花微雨的浪漫；有晚樱悄然花开的娇俏，也有杜鹃满山绽放的绚烂。这么舒服的时节，怎么能辜负如此美好的春光。山东省老年国际旅行社给广大老年朋友搜寻了几个宝藏小众旅游目的地，不妨挑上一两处去拥抱春日。



1 喜洲古镇，邂逅大理的田园诗画

大理的春，向来是毋庸置疑的美，喜洲古镇更是其中最非凡的一笔。这里离大理古城仅20公里，背靠苍山、东濒洱海，却一点世俗都未染，生活在这的白族人依然会背着竹篓去买菜，他们日出而耕、日落而息，依然有着淳朴的田园生活。

除了恬淡怡人的风景，很少有人知道它也有着深厚的历史文化底蕴。“南诏”王国时期，这里就是商贸往来重镇，茶马古道的四海通商，更续写下无数商界传奇。

历经一千多年，喜洲的白族传统建筑让人叹为观止。从四方街到转角楼，再到严家大院，青砖白瓦之间、青石板路之上，一个属于喜洲的“黄金时代”被勾勒而出。

蔚蓝天空下，春风拂过，扬起一阵绿色的麦浪，油菜花点缀在田野间……喜洲，更像是长在油画里的田园古镇。走入微风吹动的茫茫麦田里，去到大树参天的洱海边，眼中的色彩，皆是油

2 遇见江南，唯爱桃花潭

烟雨入江南，山水如墨染。如果你曾在春日去过桃花潭，便会对这句话深有体会。

一场淅淅沥沥的春雨后，空气中都是泥土的芬芳，粉墙黛瓦与桃花相映成趣，一艘小船泛舟江中，折成一幅安静的水墨画卷。可以说，徽州的春色，向来是美得大气而又透着自己烟雨之乡的温婉，使人流连，引人入胜。

在桃花潭，还坐落着一处古阁——文昌阁，阁楼古朴雄伟，庭院内幽静雅致。文昌阁最早建于清朝乾隆32年，是当地翟氏家族所建。阁内供奉有道教星宿“文昌帝君”故取名文昌阁，“文昌”有文运昌盛之意。虽历经百年沧桑，但文昌阁依旧宁静、悠然地伫立在这里。

春天的味道是吃出来的，在当地农家乐的餐桌上，可以品尝到城里没有的美味。香椿头、马兰头、水芹……把这些野菜轮着吃一遍，再来一碗泾县焖面搭配

3 遇见春日，花开西昌

春日樱花看的多了，那蓝花楹你见过吗？不必远赴南非澳洲，在中国，就有这样一座小城值得你专程前往。它叫西昌，一座春天栖息的城市。

每到4月，西昌的蓝花楹便争相绽放。这时候漫步城中，无论是在邛海、文汇路，还是在航天北路、建昌路……整片整片的蓝花楹连绵成梦幻的蓝紫色，每一帧画面都美得像明信片一般。

邛海海鸥+庐山野猴是最好的生态证明，大石坝村+灵鹰寺像魔幻童话一般。古城城墙上攀长的古树好像吴哥窟。这里还是南红玛瑙的集散地。这里还有着20℃的明媚阳光，有湿润的湖风，有细软的沙滩，有摇曳的椰林，有纷飞的海鸥……有人说，这里是四川的“小三亚”，明媚阳光，银白沙滩，摇曳椰树，湛蓝水面，一下子就带进了海岛风情间，恍惚间好像回到了夏天。许瑶整理

66岁驴友：“旅游让我的心态更年轻”

随着生活条件的改善，越来越多的退休族选择旅游养老。家住青岛市崂山区的曲桂欣就是其中之一。66岁的她每年都要出去旅游几次。她热爱生活、乐观向上，把老年生活过得有滋有味。

退休后四处游历

春天的西双版纳、夏天的西藏、秋天的庐山、冬天的长白山……曲桂欣的朋友圈里留下了她四处游历的照片，而这些照片也见证了她的快乐。

退休之前，曲桂欣曾是一名小学班主任，忙碌的工作没有阻止她的浪漫，反而给予她更多对外面世界的向往。2014年，在教师岗位上退休的她萌生了到处看看的想法。“现在有时间了，虽然以前暑假学校也会组织，但都是自己一个人，现在可以和老伴一起，想多去看看祖国的大好河山。”曲桂欣将第一站放在了北京。“上一次去还是20年前，这一次来有不一样的感受。”

从那之后，曲桂欣便和老伴踏上了旅途，泰国、韩国、台湾、苏杭、海南、湖南……用她自己的话说，不管是短途还是长途，随后的几年就一直没闲着。

旅行感受编成诗歌与友分享

“海南三亚好地方，蓝天白云空气爽；船头一站船桨荡，随着海涛冲冲浪……”每次外出，曲桂欣除了会将旅游美照发在朋友圈，还会发挥她语文老师的优势，把旅行感悟用诗歌的形式分享给亲朋好友。



不仅如此，她还学会了制作短视频。现在的她，不仅能通过网络分享自己的旅行故事，还能通过网络感知更多的美好。

“旅游让我的心态更年轻。我总会跟身边的人说，只要出去就开心，只要出去就会有收获。”曲桂欣告诉记者，在每次旅游中，她都会结识来自全国各地的旅游爱好者，在和他们的交流中，能了解到不同地区的风土人情。

旅游，享受身心健康的乐趣

曲桂欣是个闲不住的人，虽已花甲，但退休的她跟着老伴学会了游泳、钓鱼，年轻时擅长的篮球、乒乓球一点都没生疏，还自学了书法，最近又练起了葫芦丝，没事时就和老伴开着车近郊转转。

在众人眼里，曲桂欣是名副其实的“旅游达人”，去过的地方多，知道的注意事项多，大家都喜欢让她来组织，跟着她一起出去玩。对于曲桂欣和她的朋友们来说，旅游不再是对生活的点缀，而是一种“众乐乐”的养老模式，一种健康快乐的生活方式。记者 许瑶

老年人要当心“肌少症”

俗话说“千金难买老来瘦”。人们普遍认为老年人体型消瘦是身体健康的表现，可以避免“三高”的发生，殊不知老年人体型消瘦，也有可能是患上了“肌少症”。

肌少症起病隐匿，会引起机体功能障碍，增加老年人跌倒、骨折、致残和死亡的风险，严重影响老年人的生活质量和健康。因此，健康幸福的晚年，要警惕“肌少症”！

肌少症是一种增龄相关的肌肉减少、肌肉力量下降或躯体功能减退的老年综合征。其主要发病原因为增龄、不合理膳食、活动减少、营养不良、慢性肾病、慢性肝病、肿瘤、内分泌代谢性疾病等。

哪些人需警惕肌少症？

中老年人；以素食为主的饮食者或口腔疾病导致牙齿咀嚼能力下降者；长期吸烟、过量饮酒者；慢性肝病和慢性肾脏病患者；慢性呼吸道疾病和心脑血管疾病患者，如哮喘、慢性支气管炎、脑血管意外后遗症等；罹患骨质疏松症或者骨质疏松性骨折者；免疫风湿疾病患者；肿瘤患者等。

出现下列情况，请到营养门诊就诊：走路缓慢没劲；握力下降，比如手的握力下降，毛巾拧不干、瓶盖拧不开等；容易跌倒骨折的老年人。李琳

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027

南行漫记

福建、海南、广西三省 空调旅游专列15日游

武夷山、古田、永定土楼、南极村、博鳌玉带滩、天涯海角、亚龙湾、南山、槟榔谷、漓江、象鼻山、兴坪古镇

- ◆一线多游：福建、海南、广西最值得看的景点一览无遗
- ◆暖心服务：双导游服务，专业领队全程陪同，优秀地接
- ◆特别赠送：每人赠送一张团队集体照

4月16日出发 (具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)

前五名报名并缴费者即享现金?元优惠 4人以上团队报名优惠更丰厚

3480元起 青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠

《跟我一起去旅行》4月16日福建、海南、广西旅游专列旅游分享会邀请您4月3日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店，到场均有好礼相送，电话预约。

<p>◆河南-少林寺、龙门石窟、中国第41届牡丹花展、老君山、万仙山、郭亮村、挂壁公路、南坪单高单卧6日.....4月10/17/24日 1380元</p> <p>◆粤港澳-广州、澳门、香港、佛山、深圳、惠州、汕尾、汕头、南澳岛、潮州双卧10日...4月17日3280元</p> <p>◆湖南-七星山、森林公园、黄石寨、金鞭溪、宝峰湖、天子山、袁家界、十里画廊、魅力湘西晚会、凤凰古城、天门山双飞6日.....4月11日3580元</p> <p>◆广西-百魔洞、巴马长寿村、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、壮家古寨、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、北部湾广场、南珠魂纯玩双飞6日.....4月6/12/17/20日2960元</p>	<p>◆新加坡、马来西亚-鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、国家美术馆ART CENTRE、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、水上清真寺、太子城广场双飞6日 特别安排马六河游船 4月7/12/16/19日 3799元</p> <p>◆文莱-杰米清真寺、奥玛阿里清真寺、苏丹纪念馆、水晶公园广场、艺术中心、加东夜市纯玩飞机6日 全程入住网评三钻酒店 4月6/13/20日 4280元</p>	<p>◆老挝-塔銮、凯旋门、老挝国家主席府、西蒙寺、香昆寺、南俄湖、坦坎普溶洞、蓝色泻湖、光西瀑布、琅勃拉邦、普西山、织布村、大皇宫四飞7日 1晚当地五星酒店;2晚当地四星酒店;2晚当地特色酒店 4月10(老挝泼水节)/23/30日 3280元</p> <p>◆清迈-大象表演、清迈大学、塔佩门、拉查帕皇家园艺博览园、小溪吊桥、宁曼路、网红市场瓦洛洛、爱丽丝梦游仙境、清迈夜市、白庙、黑庙、文艺村、素贴山双龙寺双飞7日 全程入住泰式五星小套房 4月12/14(泼水节)日 3980元</p>
--	---	---

地址:青州市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询