



图为瘦西湖景区

约“惠”春天 共赴山海

山东省老年国旅会员纳新大礼包来啦

每个季节、每一月都有一份与众不同的美,但最美最迷人的,当属生机盎然的四月。四月,风是温柔的,阳光是刚好的,细雨洒在花前,这样的美好时光,你怎能辜负?为让更多中老年旅游爱好者感受春天气息、体验春的美好,近日,山东省老年国际旅行社2024年纳新会员制福利再升级。一张会员卡,不仅能获得价格上的优惠,还可免费享受专属线路、畅享增值服务,让游客越玩越省钱。

99元入会 赠送“专属春游”

作为一家专注于老年人旅游服务的旅行社,一直以来,山东省老年国旅为老年朋友搭建起了属于自己的旅游活动平台。去年,老年国旅重磅推出会员制招募,专门设计适合老年人的产品线路,价格方面也给了会员各种优惠,量身打造的高品质旅游服务受到众多中老年旅游爱好者的欢迎。

“去年的会员制招募,是一个很好的开始,今年,为让更多中老年朋友加入进来,我们特意推出了2024年会员纳新大礼包。”据老年国旅工作人员介绍,只需缴纳99元会费,就可享受多重福利:一条纯净的旅游线路;免费专属定期公益活

动;免费健步行活动;无论长线还是短途游,都可享受会员优惠价;凭会员卡消费旅游产品还可享受累计积分,参加老旅的独家旅游产品更可享双倍积分,积分在报名老旅组织的出境游、国内游、自由行等线路时,可用于抵扣旅游产品的费用。

“除这些专属福利外,这次的应该就是我们针对会员的专属春季线路。”据了解,这次纳新大礼包最吸引人的应该就是针对会员的专属春季线路。据老年国旅工作人员介绍,只需缴纳99元会费,就可享受多重福利:一条纯净的旅游线路;免费专属定期公益活

此外,两条纳新免费线路针对老会员也推出了69元/人的优惠价。同时,新老会员还可免费参与五月的会员专属线路——毛公山+祥茂河湿地公园一

日游活动,提早感受初夏的温暖。

多重会员福利 一起共赴山海

漆漕古镇、何园、大明寺、扬州瘦西湖……三十多位老年学员跟着手机摄影老师宋兆军一起,探寻江南的春天,体味那份独属于江南的韵味悠长与诗意绵绵……近日,由山东省老年国际旅行社推出的《乐游》中老年研学之《江南春色》手机摄影活动成功举行,受到中老年朋友的追捧。

作为老年国旅会员的增值服务,由山东省老年国旅独家推出的“乐游”中老年研学活动大受好评,它不仅满足老年人对旅游和学习的需求,更满足了他们颐养天年的品质生活需求。“今年,我们的研学活动会不断升级,让更多中老年朋友在轻松愉悦的交流当中,开拓视野,体验到不一样的精彩人生。”据了解,凡是报名“乐游”中

老年研学活动的会员,均可得到专业老师的指导。同时设有摄影群、养生太极拳群、文艺群等,会员可根据个人喜好进群,一起探讨,互相学习,丰富自己的生活。

此外,作为老年国旅的会员,还可享有免费参加如时尚潮流——春夏服饰流行色赏析、花香留韵团扇制作等中老年特色主题课堂、旅游小课堂等,并享有免费参与老年生活报、山东省老年国旅等单位联办的全民够级大赛、乒乓球大赛、台球大赛等权利。

“会员制活动实行以来,我们真切感受到了中老年朋友的老有所乐,以后我们也会继续保持这份热情,做好服务,希望更多的中老年朋友能加入其中,跟着我们一起共赴山海。”山东省老年国旅相关负责人表示。

咨询电话:0532-55715169、66988553,也可扫描二维码,入群咨询报名。
许瑶

游记

洛阳赏牡丹

“庭前芍药妖无格,池上芙蓉净无情。唯有牡丹真国色,花开时节动京城。”清明时节,我与家人乘坐高铁一同踏上了前往洛阳的旅程,去欣赏那盛开的牡丹花。

在洛阳的前两天里我们参观了龙门石窟、洛阳博物馆和白马寺等名胜古迹。龙门石窟的佛像巍峨壮观,白马寺的古朴宁静,都让我们感受到了洛阳深厚的历史文化底蕴。走进洛阳博物馆,仿佛穿越时空,与古人的智慧与匠心相遇。而隋唐大运河博物馆,则展现了古代运河的繁荣与辉煌。

第三日清晨,我们怀着满心的期待,踏上了前往中国国花园的旅程,渴望一睹那传说中牡丹的绝代风华。踏入国花园的那一刻,仿佛瞬间置身于一个梦幻般的仙境。牡丹花正开得如火如荼,红得似烈焰燃烧,粉得如朝霞初升,白得若雪花飘落。每一朵牡丹都犹如古代宫廷中的佳人,优雅而高贵。

我们跟随指示牌,漫步在花海之中。眼前顿时一亮,一片色彩斑斓的花海展现在眼前。红的、白的、粉的、紫的……各种颜色的牡丹竞相绽放,犹如仙境般的美景令人陶醉。我细细品味着这些牡丹花的品种:春日山、名望、花王、洛阳红、迎日红、明星、藏枝红……每一朵都独特而美丽。

此次清明陪家人游洛阳看牡丹,不仅是一次对牡丹花的欣赏之旅,更是一次心灵的洗礼和升华。感激有这样一次机会与家人共同出游,感激洛阳这座城市的独特魅力。

沈红丽

科学防治

幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌是诱发胃炎、胃溃疡等疾病的主要元凶之一。4月9日是“国际护胃日”,专家呼吁重视胃部健康,远离幽门螺旋杆菌感染,谨防病从口入。据青海省人民医院消化内科主任医师刘芝兰介绍,幽门螺旋杆菌主要寄生在人的胃黏膜上,通过破坏胃黏膜的保护机制,导致胃酸和胃蛋白酶对胃壁造成损伤。这种细菌与多种胃部疾病有关,包括慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡,甚至与胃癌的发生也有一定关联。

“养成良好的生活习惯,避免病从口入是预防幽门螺旋杆菌感染的最佳途径。”刘芝兰说,幽门螺旋杆菌的感染途径多样,包括口口传播、食物和水污染、与感染者密切接触等。不良的个人卫生习惯,如不经常洗手、共用餐具等,也可能增加感染的风险。专家提醒,感染幽门螺旋杆菌可能出现上腹部疼痛、消化不良、恶心、呕吐和食欲减退等症状,也有些人可能没有任何明显症状。即使无症状,也存在潜在的健康风险。刘芝兰表示,目前对于幽门螺旋杆菌的治疗,通常采用抗生素联合疗法,即所谓的三联疗法或四联疗法,以根除细菌。
曹昌浩



扫码更多观看精彩

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

<h3>南行漫记</h3> <p>福建、海南、广西三省 空调旅游专列 15日游</p> <p>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</p> <p>4月16日出发 (具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)</p> <p>3480元</p> <p>青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠</p>	<h3>南疆</h3> <p>沙漠公路、约特干古城、锡提亚迷城白沙漠、喀拉库勒湖、喀什老城、百年老茶馆、库车王府、温宿大峡谷、克孜尔千佛洞、艾提尕尔清真寺双飞8日</p> <p>2999元</p> <p>4月21日</p>	<h3>山西</h3> <p>雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院 纯玩双卧7日</p> <p>1980元</p> <p>4月22日</p>	<h3>新加坡 马来西亚</h3> <p>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 特别安排马六甲河游船</p> <p>3799元</p> <p>4月12/16/19日</p>
--	--	---	---

《跟我一起去旅行》南疆和山西旅游分享会邀请您4月10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>◆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>◆北京-天坛、前门大街、升旗仪式、天安门广场、毛主席纪念馆、故宫恭王府、什刹海、八达岭长城、奥林匹克公园、鸟巢水立方国家速滑馆外景、颐和园、清华大学外景拍照纯玩双高4日... 4月13/17/20//27日 2180元</p> <p>◆四川-成都熊猫乐园、都江堰、九寨沟、黄龙、网红南桥、川主小镇、川剧变脸双飞六日... 4月23日 2180元</p>	<p>◆桂林-漓江豪华四星游船/大型歌舞表演-印象刘三姐/象鼻山//世外桃源/银子岩/古东瀑布/遇龙河漂流双飞6日 全程2晚携程四钻+2晚携程五钻豪华酒店</p> <p>.....4月14/21日 4580元</p> <p>◆张家界-七星山、张家界森林公园、天门山、宝峰湖土司城、芙蓉镇、芙蓉花开演出、凤凰古城、船游沱江、七彩水幕灯光秀、魅力湘西大型演出纯玩双飞6日</p> <p>.....4月25日 3680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</p> <p>全程入住泰式五星小套房 4月14日(泼水节) 3980元</p> <p>老挝-塔銮、凯旋、老挝国家主席府、西蒙寺、湄公河畔漫步、神木博物馆、万象市夜景、南俄湖、蓝色泻湖、万荣酒吧街、光西瀑布、琅勃拉邦、普西山、僧侣布施仪式、大皇富、香通寺、坦江溶洞四飞7日</p> <p>1晚当地五星酒店+2晚当地特色酒店 4月14/17/21/24日 3580元</p> <p>越南-斗鸡石、巴亭广场、胡志明故居、独柱寺、三十六古街、还剑湖、圣约瑟夫大教堂、百年教堂、茶古海滩观光车环游下龙湾、打卡网红点河内古街纯玩双飞6日</p> <p>4月15/19/22/24日 2780元</p>
---	---	--

地址:青岛市市北区延安三路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