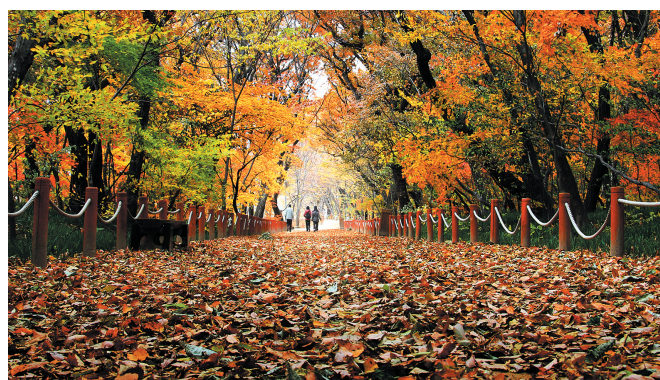


# 春暖花开,来一场韩国深度游吧

当下,春暖花开,正是旅游的旺季,闲不住的退休老人纷纷走出家门。近日,山东省老年国际旅行社重磅推出即将在五月发团的庆南首尔双船7日游线路,“这是一条精品线路,带你深度看看不一样的韩国。”



## 庆南,更深度挖掘韩国人文底蕴

“五月的韩国,也是特别适合去旅游的地方,这次我们推出庆南首尔双船7日游,就是想带游客换个角度,更深度、更精致地看看韩国,挖掘这里的人文特色。”老年国旅相关工作人员表示。

众所周知,韩国一直是中国游客出境游目的地的热门选择,尤其是首尔和济州岛,是最受欢迎的地方。但是,如果问观光资源最丰富的地方在哪里,那肯定非庆南莫属。

庆南位于韩国东南端,风景秀丽,文化底蕴深厚,这里汇集了韩国最美的寺庙、山与海,CNN评选的韩国旅行50个必游地中有9个在庆南。登上大峰山天空乐园单轨电车,在山顶可以欣赏到仿佛与云朵相连的山峰和智异山的一部分;葡萄酒谷被认为是国内葡萄酒旅游及第六产业全国性的名胜。花木幽静的庭院和周边山村自然风景相协调的美丽园林将是享受闲暇、休养身心的治愈农园;上林公园(上图)被称为韩国

第一大国立公园,驻足在此,仰望蓝天白云,凝听溪水潺潺,深吸一口林间空气,那种清新的味道直沁心脾;东医宝鉴村是山清郡全力打造的一处韩方休养景区,在这里有各种各样的康复体验;河东三圣宫则是供奉守护韩国固有的道脉仙道,这里山清水秀,溪水潺潺,一年四季一派灵气茂盛之相;十里樱花路被誉为韩国最美、最浪漫的路,漫步其中,仿佛置身于梦幻世界;统营东皮廊壁画村充满着文化气息,全面诠释了韩国人民对于涂鸦艺术的热爱。

## 首尔,打卡韩国历史文化经典景点

首尔是韩国政治、经济、文化和教育的中心,也是全国陆、海、空交通枢纽。“这次在首尔,我们将打卡景福宫,青瓦台,光化门,韩屋村等著名景点,都是承载着韩国历史文化的景点,非常值得参观。”老年国旅工作人员介绍。

景福宫距今已有600多年历史,是朝鲜建国初

期建造的第一座宫殿,规模为五大宫之首,它以近两百座殿阁的瑰丽建筑承载了朝鲜王朝二十几代大王的骄傲和悲伤;青瓦台是韩国总统府邸及韩国政治事务处理场所,相当于国内的中南海,府内的六处参观景点,风格、建成时间、历史均有所不同;光化门之于韩国好比天安门之于中国,天安门罩着故宫,而光华门则罩着景福宫,因此是首尔的地标之一;而韩屋村则是一处在首尔有着600年历史的韩国传统居住区,被称为城市中心的街道博物馆。

“这条线路是我们五月份重点打造的高端、精品、深度旅游线路,共有5月6/13/20/27日四个团期,而豪华的游轮出行也非常适合老年人。”老年国旅相关负责人表示,旅游,既是看世界,也是和世界互看的过程,深度游能更好地感受当地的文化,更好地领悟当地的风土人情,从而融入当地文化中去,感受不一样的风景。

咨询电话:0532-55715169、66988553。许瑶

# “跟着专业团队最放心” 老年国旅会员制纳新进行中

上周,山东省老年国际旅行社正式推出2024年会员制纳新大礼包,只需99元就可享受多重福利,受到不少老年旅游爱好者的关注。“趁着身体还不错,多去看看祖国的大好河山,跟着老旅这样正规的旅行社我们放心。”古稀之年的张桂芝高兴地说。

## 退休教师第一时间报名: 跟着专业团队最放心

张桂芝身体硬朗,思维活跃。说起外出旅游,干了一辈子教师工作的她难掩兴奋之情,“我平时就喜欢出去玩,可退休后又工作了很多年,直到2019年才正式退下来,现在时间充裕了,总想多出去转转。”

张桂芝是老年生活报的老读者,在看到老年国旅纳新的消息后,她第一时间就报了名。“99元就能参加两次一日游的活动,我觉得特别好,我们老年人单独去也许很困难,跟着团,上郊外去看一看,是我们非常期望的。”

张桂芝告诉记者,今年三月份,她跟团去了阿联酋,不仅享受到了旅行的乐趣,还在旅途中结识了新朋友,领略了不同文化,更重要的是,留下了一段美好的回忆。“坐着豪华邮轮去欧洲,再去美国看看,都是我想做的事情。”张桂芝笑着说。在她看来,老年人出游还是应该跟着团队,不管什么时候,跟团游是最省心最放心也是最安全的。“选择旅行社,还是要有一定的知名度,这样安全系数会更高,工作人员素质也会更高一些,各方面也会更专业。虽然价格也是考虑的因素之一,但考

虑最多的还应该是安全。”

## 纯粹旅游,让老年人 拥有诗和远方

“旅游承诺和服务要一致,不能让游客感到‘被坑’,这是我们推出会员制的初衷。”老年国旅相关负责人表示。

据介绍,在2024年会员制纳新大礼包推出后,不少老人到店或致电咨询,更有老人要组团报名。“只要99元就可成为会员,这次我们针对新会员的‘羊毛沟湿地一日游’和‘百福香园一日游’两条专属春季线路是非常适合老年人的,大家可以从其中任选一条线路。同时,新老会员还可免费参与五月份毛公山+祥茂河湿地公园一日游活动,结伴感受初夏的美好。”老年国旅负责人介绍。

此外,老年国旅重磅推出的研学活动也是这段时间被问及最多的。“边游边学,老年人也一样可以有诗与远方,只要他们有需要,我们就会跟进。”工作人员表示,作为一家专注于老年人旅游服务的旅行社,老年国旅就是希望搭建起更适合于中老年人的旅游服务平台,方便游客出行选择,真正让老年旅游爱好者享受到纯粹、丰富的旅游资源和旅游发展惠利。

“我们的会员制招募活动将持续进行,如果您也想跟着老年国旅一起,就快快来加入吧。”

详询:0532-55715169、66988553,也可扫描



许瑶

## 中医缓解 帕金森病症状

中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师孙林娟介绍,帕金森病表现为运动症状和非运动症状,静止性震颤、肌强直和动作迟缓等运动症状即俗称的“抖、僵、慢”,是其三大核心症状,非运动症状则包括睡眠障碍、焦虑、抑郁、嗅觉减退、便秘、智能减退、疼痛、麻木等。从中医学角度来看,帕金森病属于“颤病”“拘病”或“颤拘病”范畴,发病隐袭,病程较长,逐渐加重,难以逆转。

通常,中医药治疗帕金森病采用多种手段,除了中药、中成药以外,中医外治法的作用日益显现。孙林娟举例说,针刺治疗对帕金森病伴有运动功能障碍的患者效果较好;帕金森病伴排尿障碍者可以尝试艾箱灸气海穴、关元穴;帕金森病伴便秘者可用大黄粉贴敷神阙穴。

“中医药可用于帕金森病全程治疗。”孙林娟说,帕金森病早期可在中药治疗的同时选用太极拳、五禽戏等中医运动疗法进行力量训练;对于症状控制不满意且病情影响工作生活的患者,在中医药治疗基础上,可根据“剂量滴定”原则合理使用抗帕金森病西药;对药物治疗反应不佳或出现严重并发症的患者,可选择深部脑刺激方法。  
田晓航

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

会员专栏 **99元会员专享免费福利之一**

## 春季会员踏青赏花线路

A线:羊毛沟湿地一日游 (4月18日发团)  
B线:百福香园一日游 (5月9日发团)

老会员报名以上任意一条线路,  
均享受会员专享价格**69元/人**

如因(如天气、自然灾害等)不可抗力原因或不足30人不成团,我社可更改发团日期。

## 《跟我一起去旅行》

旅游分享会邀请您 **4月24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。

扫码加客服,即享会员价,欢迎加入!

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼)

这个春天,中老年纯净旅游产品首度上线,让旅游更舒心、放心、安心

## 庆南首尔双船7日游

大峰山天空乐园、葡萄酒谷、上林公园、东医宝鉴村、三圣宫、崔参判宅、统营弥勒山闲丽水道、统营中央传统市场

豪华游轮超值享受,直达韩国仁川码头

5月6/13/20/27日 **4680元/人**

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

4月22日 **1980元/人**  
(独立班,全程导游服务)

另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询