

五月旅途上的暖阳照耀你我

山东省老年国旅推出二日游会员福利

“你好,我想报名5月9日的百福香园一日游。”随着天气转暖,人们的出游热情也逐渐高涨。近日,山东省老年国旅推出的会员制招募活动正在进行,针对会员的专属一日游线路受到追捧。借着这股东风,二日游线路也隆重登场。

百福香园一日游即将发团

“这次我们针对新会员共推出了两条一日游免费线路,A线路的百福香园一日游将于5月9日发团,名额已不多了。”老年国旅工作人员介绍。

青岛百福香园景区依山傍水,自然环境优越。内有省级文保单位——著名的千年古寺百福庵,以及隋唐时期的石窟文化代表——不其山石窟、萃元洞石窟、娘娘洞石窟等名胜古迹。庵前,流水潺潺,波光粼粼;庵内,花香四溢,春意盎然;庵后,群山环抱,云雾缭绕。漫步其中,让人心旷神怡,登上山顶,美景

更是尽收眼底。

据了解,近日前来咨询百福香园和毛公山+祥茂河湿地公园两条一日游线路的老年人特别多,“老年国旅的老会员,可享每条线路69元/人的优惠价,如果是99元入会的新会员,则可从其中任选一条免费参与。”

青州二日游 报名就入会

为了满足更多老人出游的需求,在原有一日游的基础上,老年国旅又推出了针对新老会员的青州二日游。这条线路既能游览“一窍仰穿,天光下射”名扬天下,集千佛洞、文殊殿、齐长城,森林氧吧于一体的仰天山,打卡齐鲁天路起点,感受通天佛手、漫步空中草原,体验网红玻璃桥的荷花窑洞景区,还能参观青州博物馆,在不夜城景区感受当地夜生活,全面体味“北方张家界”青州的魅力。

而与99元入会即免费享受一日游线路

不同的是,凡是报名参加这次358元/人的青州二日游的游客,则可直接成为老年国旅的会员。“新会员将额外赠送一次一日游线路,享受会员积分,同时可参与老年生活报举办的特色课程一次,参与老年生活报不定时举办的全民购机大赛、乒乓球大赛等活动。同时,还会赠送价值99元的鲁花集团提供的生活食品套装1套。”此外,老会员报名此线路,可享受308元/人的优惠价格。

“无论是一日游还是二日游,我们针对新老会员推出的活动,都是为了做好服务,让旅游更纯粹。”工作人员表示,会员制招募将持续进行。后期,将推出更多会员制福利,从而更好地满足老年人群对于生活品质的追求和对世界的探索欲望。

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



古稀老人行走中国：出去旅行有使不完的劲



管振江(左)和老伴在魔都号邮轮上。

4月22日,管振江风尘仆仆地从淄博赶到位于青岛的山东省老年国际旅行社,办完了5月份出发的新疆专列事宜。“又实现了一个小愿望,去了新疆,在中国,我也就西藏没去过了吧。”管振江笑着说。

不是在旅游,就是在去报名旅游的路上

77岁的管振江是一名旅游达人,退休后,他的足迹几乎踏遍全国。就在刚刚过去的清明假期,管振江和老伴刚跟着爱达魔都号游轮去了韩国、日本,5月份,他们将再次出发。

“我没什么别的爱好,就是喜欢旅游,退休金基本全花在了旅游上。”管振江告诉记者,退休前自己在油田工作,单位也曾组织去过海南、广西、云南等地。

用管振江自己的话说,这些年不是在旅游,就是在去报名旅游的路上。“别看我年纪大,但我的心态一点都不老,趁着身体不错,多去看看祖国的大好河山。”管振江说。

刚刚结束的邮轮之旅,虽不是管振江第一次坐邮轮,但豪华的硬

件设施、形式多样的美食、丰富的娱乐活动,还是让他觉得不虚此行。“既能参观游览各地人文风光,又能体验豪华邮轮带来的超级体验,六天五晚过得好快。”

老年人旅游,锻炼身体、陶冶心情

管振江说他去旅行有一部分原因是强迫自己锻炼。“刚退休那会,还经常去爬爬山,现在如果不旅游,平时在家也就看看电视、玩玩电脑。”

“每次出去玩,就觉得浑身有使不完的劲,只要出去,所有烦心事都会忘得一干二净。”他说,有时看着手机里的照片,他就会想起曾经看过的风景,和看风景时的心情。

去年,管振江先后跟着老年国旅的旅游专列去了东北和港澳。也是从那时起,他成了老年国旅最忠实的会员,每次坐着火车来报名。“跟着老旅出去玩,安全、放心,节奏也非常适合老年人。我的旅游计划还没停止,有机会,还要去更多的地方、更远的地方……”

记者 许瑶

如何防治痛风

中国疾病预防控制中心报告,全国痛风患者已超8000万,并以年增长率9.7%迅速增加。预防痛风,首先需定期检查尿酸浓度。特别是40岁以上男性及肥胖者,应半年至一年进行一次尿酸检查。高尿酸血症不仅引发痛风性关节炎,还可能致慢性肾功能衰竭、尿酸性肾结石等,甚至增加脑卒中的风险。近年来,痛风还呈现低龄化趋势,更需引起我们关注。

其次,健康饮食是预防痛风的关键。避免暴饮暴食,减少高嘌呤食物的摄入,保持适量饮食。同时,多饮水有助于尿酸排出,减少尿酸堆积。此外,控制高果糖食物的摄入也是降低高尿酸血症的有效方法。

再者,劳逸结合,规律作息,坚持锻炼,保持理想体重,对预防痛风同样重要。对于长时间脑力劳动或办公室工作的人员,应定时进行运动和体力活动。

最后,痛风病人的慢病管理不容忽视。医护团队应从饮食、尿酸监测、服药、运动和自我管控等方面进行全面管理,教会患者自我管理技巧,并根据病情进行分类干预和健康教育。刘秋玉

游记

拜谒仓颉庙

仓颉庙位于陕西渭南白水县城东北35公里处的史官镇。它是我国仅存的纪念文字发明创造的庙宇。近日,我和老伴慕名前去拜谒了文字始祖仓颉。

庙内古柏遮天蔽日,最有名的当属“二龙戏珠”和“柏抱槐”。“二龙戏珠”左右两个干枝,像两条飞龙,在看似“圆珠”的树头盘旋。“圆珠”系人工雕成新装。1948年冬,彭德怀将军带西北野战军在此驻扎,炊士班战士取柴时,将“圆珠”锯掉。彭总闻知严厉批评,亲笔题写“仓颉庙古柏保

护令”,立碑于树下。“柏抱槐”主干分开两半,中间斜长出古槐,古柏怀抱古槐。柏龄四千余年,槐龄一千余年。柏槐“共生共荣”千年,实属罕见。

庙宇由前殿、报厅、中殿、后殿构成。前殿系明朝建筑,上下两边都有廊房,南北没院墙。殿檐下有“文化之祖”黑色匾额。两边柱上有对联:宇宙间天象地宜咸启中华出书契,庙堂内柏槐槐韵共讴仓圣

创文明。中间立有“仓圣鸟迹书碑”,碑文为仓颉所造二十八个象形文字原型。前殿北是报厅,创修于明代。每逢庙会,祭拜者均要在此报到。两侧各有青龙柏和白虎柏,俨然两尊神,守护着仓颉庙。

我们还参观了西北野战军指挥部旧址、中共西北野战军第一次代表会议纪念馆等。出了庙院,便到仓颉墓。我们逆时针绕墓三圈,以示对仓圣的崇高敬意。拜谒完,我和老伴怀着崇敬之情走出仓颉庙,踏上归途。这一趟出游收获颇丰,不虚此行。赵学潮

青島崂山傳媒集團 L-SD-C-00222 電話: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

百福香园一日游 (5月9日发团)

老会员报名此线路,享受会员专享价格**69元/人**

358元会员【仰天之旅】二日游

春游赏花、游山健身——仰天山 灵泽洞 青州不夜城 荷花窑洞 青州博物馆 古街 二日游 (5月16日发团)

老会员报名此线路,立享**50元优惠**

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。

推荐线路 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**

《跟我一起去旅行》

旅游分享会邀请您5月8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。

地址:青島市市北区延安三路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

三峡游船 三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、地心谷、螺祖风景区、西陵峡、三游洞、孚泰游船精品纯玩六日游

★宜昌进重庆出,水陆联运,不走回头路

★孚泰豪华游轮,全船双人标间,船观大三峡风光! **5月13日** (独立班,全程导游服务)

高铁往返**2799元/人** 大巴往返**799元/人**

- 山西-沙雁门关、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...5月14/21/28日**2080元**
- 粤港澳-广州、澳门、香港、深圳、惠州、汕尾、汕头、南湾岛、潮州双卧10日...5月14/21/28日**3280元起**
- 河南-少林寺、塔林、龙门石窟、老君山、云台山、红石峡、潭瀑峡、万仙山、郭亮村、红旗渠、太行大峡谷、清明上河园、小宋城纯玩双高7日...5月15/17/22/24/29/31日**1780元起**
- 新疆-S21沙漠公路、喀纳斯景区、禾木、五彩滩、世界魔鬼城、新疆大剧院、天山天池、吐鲁番、火焰山火云谷、坎儿井、葡萄庄园尊享双飞8日游...5月9/16/21/25日**2599元**
- 青甘大环线-张掖丹霞地质公园、回道张掖、篝火晚会、嘉峪关关城、鸣沙山·月牙泉、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖·天空壹号、青海湖·二郎剑、文迦牧场、塔尔寺双飞8日...5月9/11/16/23/25/30日**1999元**
- 日本-大版、奈良、京都、中部、富士山、浅草寺、忍野八海、秋叶原动漫街、伏见稻荷大社、镰仓、东京、三古都双飞6日游...5月18/26日**5999元**
- 越南-下龙湾、斗鸡石、巴亭广场、胡志明故居、独柱寺、三十六古街、还剑湖、圣约瑟夫大教堂纯玩双飞6日游...5月13/17/24/31日**2580元**