

走遍千山万水，看遍姹紫嫣红。硕果累累的九月，《畅游》正式启航，与您温馨相伴！

《畅游》定于每周三出刊，并将陆续推出多个栏目：“花样看世界”板块推荐国内外有特色、有内涵，值得关注的目的地，并提供相关资讯和服务；“旅游资讯”板块分析最新旅游动态、报道旅游热点事件、解读旅游政策等；“游侠传”版块，满足游客写文摄影的爱好，展现最美风景和旅途故事；“旅行小管家”板块带你玩转旅行，免除很多后顾之忧……《畅游》将集专业性、可读性、服务性为一体，打造读者旅游消费的“贴心管家”。



见山，不止是山

尼泊尔是一个坐落在喜马拉雅山脉上的国家，世界上14座海拔超过8000米的山峰，其中8座在中尼边界的喜马拉雅山区。

北部是终年积雪的高山区，珠穆朗玛、干城章嘉、洛子峰、卓奥友等比肩林立成一堵冰雪屏障，与其他240多座6000米以上雪峰，共同塑造了这片山地王国；中部峡谷交错的山地，凭借着河谷地带的天然优势，坐拥湖光山色兼有千年的城市发展底蕴和历久弥新的自然风光；南部地区气候暖湿、雨量充沛，是“尼泊尔的粮仓”。

这个在地图上呈东西方狭长分布的国度，由北至南呈现出三级阶梯状。从海拔八千米的喜马拉雅山脉，过渡至两百米以下的恒

拥抱喜马拉雅 见证幸福山乡

这里，一年有大小节日300多个；这里，三步一小庙，五步一大庙，被称为“众神之境”；这里，是世界上最穷的国家之一，却是全球幸福指数最高的国家之一。这个充满异域色彩的风情小国，就是尼泊尔。

河平原；从极寒的冰雪地貌，过渡到草原森林，河流奔涌向南汇入印度洋，南亚热带季风再裹挟着充沛的水汽，回馈给这个山地国家。

拜佛，神灵更多

加德满都几乎不存在没有寺庙或神龛的街道，博达哈大佛塔的四只慧眼注视众人，杜巴广场的库玛丽庙供奉着活女神，古老佛教“猴庙”已成世界文化遗产……这里的空气中，纠缠混杂着太多种宗教气息。

你可以很坦然地走在这里，看金碧辉煌的印度教建筑；在逼仄的巷子里一次次拉响佛像周围的铃铛；又或是晒着太阳坐在广场看成群的鸽子和乌鸦振翅飞翔。你甚至可以跟本地人一样，同时参加两种宗教的拜神仪式，随意触摸那些带

着宗教信仰的建筑。这里的神灵多到令人咂舌，但你又绝对自由。

徒步，这里是天堂

《孤独星球》曾这样形容尼泊尔，“如果你也信奉无限风光在险峰，并享受喜马拉雅之旅带来的震撼之感，那么你一定会爱上尼泊尔。

尼泊尔有两条著名的徒步路线：EBC——珠峰南坡大本营徒步、ABC——安纳普尔纳峰大本营徒步。其中ABC屡次被评为世界最美徒步路线第一名，安纳普尔纳的鱼尾峰，更是尼泊尔的标志。

行走尼泊尔，一千个人会有一千个理由，在这里徒步，穿越壮观的峡谷，穿过亚热带山谷和沙漠高原，欣赏喜马拉雅山脉的壮丽景观。一路上你都会

不知疲惫，因为你永远不知道下一秒会出现什么惊喜的景色。

在清贫中感受幸福

尼泊尔为什么是世界上最幸福的国家之一，很多人都不能理解，但是当你来到尼泊尔你就会明白了。

大街小巷中，几乎所有的人脸上都是泛着笑容的。1200年的古老历史笼罩着这个国家，虽然破旧，但是跟繁华的都市相比，这里别有韵味。

漫天飞舞的鸽子，四处窜跳的猴子，随处可见的古老建筑，朝拜的人，特色的商铺，阳光洒下，这个国家被笼罩上了一层光芒，哪怕只是静静坐在地上看人来人往，你也是幸福的。

幸福没有定义，自己开心就好。 本报综合

2023年9月20日 星期三

编辑：许瑶 电话：0532-82933713 邮箱：xuyao841008@126.com

老年生活报

养生健康

旅游资讯

没有抢到票怎么办？

记者从国铁集团获悉，假期旅客出行高度集中，部分热门方向、热点时段列车会存在车票紧张状况，旅客可根据不同时段、不同方向余票情况错峰出行，也可选择候补购票、中转换乘等方式购票。

旅客可通过填报多个“日期、车次、席别”组合的候补订单，延长候补兑现时间，增加候补购票成功率。铁路12306候补购票不收取任何手续费，购票人提交候补车票订单后，同步支付票价预付款，售票系统将持续尝试兑现候补需求，若有匹配需求的车票，系统将自动生成已支付订单并通过购票人，预付款大于实际票款的，系统将自动退回票款差额；若候补购票不成功，候补订单预付款将自动原额退款。 李志文

来，写下你的“游侠传”

旅途故事，回忆起来，是否如一幕幕电影，在你眼前重现？分享即是最棒的拥有。“游侠传”板块现面向广大读者征稿，无论是风土人情、见闻趣事、美食美景，还是赏心乐事、历史文化，您都可以记录下来。我们期待你把旅行故事写成游记，投稿给我们，分享给更多喜欢游玩的朋友们。投稿邮箱：xuyao841008@126.com；电话：0532-82933713。

高血压、糖尿病患者要警“肾”

防治慢性肾病，建议有高血压、糖尿病、肥胖、动脉粥样硬化等病，有肾病家族史、急性肾损伤等的患者，应早期筛查、定期体检。

数据显示，接近1/3的原发性高血压患者可引起慢性肾病，透析患者中几乎90%都患有高血压；我国有超过1亿糖尿病患者，其中1/3存在发生慢性肾脏病的风险。糖尿病肾病正在成为我国新发生的终末期肾病的主要原因。

建议糖尿病、高血压患者应警惕肾脏损害症状：排尿异常或尿液性状改变、水肿、食欲不振、皮肤瘙痒、睡眠困难等症状。

糖尿病、高血压是中老年人发生慢性肾病的主因。如果血压得不到有效控制，那么患者可能在发病后5—10年就会患上高血压肾病；如果血糖得不到有效控制，5年以上就会发生糖尿病肾病。建议遵医嘱平稳控制血压和血糖。此外，患高血压10年以上者，应每半年或一年进行一次尿常规、肾功能和肾脏B超检查。

建议糖友每半年查一次尿微量白蛋白。如果出现蛋白尿和肾功能损害，要高度重视，到肾脏专科检查。未发现蛋白尿或肾功能损害，一般建议一年筛查一次；若出现蛋白尿，建议半年筛查一次。吴秀丽

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

2023年中老年中秋节国庆节系列

国风尼泊尔 小众旅行地

博达哈大佛塔、班迪布尔、奇特旺国家森林公园、塔奴民族歌舞、大象饲养中心参观、博卡拉、大卫瀑布、巴德岗杜巴广场、泰米尔街…

· 世界文化遗产：加德满都谷地、博达哈大佛塔、巴德岗老皇宫
· 亚洲瑞士：博卡拉、户外运动的天堂、逛街淘宝发呆的集中地
· 世界自然遗产：奇特旺国家公园，乘坐独木舟进原始森林，零距离体验自然生态的神奇，观看雪山日出，体会圣洁的雪山。

10月8/15/22/29日 5980元

观喜马拉雅 看世界之巅

奇特旺国家森林公园、大象饲养中心、塔奴族村庄、博卡拉、大卫瀑布、费娃湖、世界和平塔、纳加阔特、斯旺那布庙…

· 美景如林：奇特旺丛林探险、独木舟探寻鳄鱼踪迹、纳加阔特观雪山、日出、云海、山景、梯田
· 舒心住宿：升级一晚喜马拉雅雪山观景台纳加阔特山顶酒店
· 精选景点：费瓦湖游船 看日出
· 特别赠送：大象雨林穿越

10月8/15/22/29日 6580元/起

寻佛祖圣地 结百世善缘

斯旺那布庙、博达哈大佛塔、奇特旺森林公园、娜普娣河漂流、大象饲养中心、蓝毗尼园、大卫瀑布、世界和平塔、萨朗科观日出、费瓦湖泛舟、夏克蒂女神庙…

· 美景如林：博卡拉四面环山、安娜普纳山脉终年积雪、美丽的鱼尾峰倒映在佩瓦湖里
· 舒心住宿：全程入住当地四星酒店
· 精选景点：“尼泊尔的掌上明珠，佛陀释迦牟尼诞生地”蓝毗尼

10月8/15/22/29日 6580元/起

尼泊尔 等风也等你

加德满都是尼泊尔的首都，也是尼泊尔最大的城市。三面环山，市区即于加德满都谷地之中，气候宜人，有“山中天堂”之称。纳加阔特位于正对着喜马拉雅山的一座山脊上……由山东省老年国旅主办的

《跟我一起去旅行》主题聆听活动上线啦！

**每周三 我们不见不散
9月27日(周三)下午14点
山东省老年国旅延安三路
门店到场读者即有**

伴手礼相送

俄罗斯

-莫斯科、红场及周边、列宁墓、克里姆林宫、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像、尼古拉一世像、狮身人面像、瓦西里岛古港口灯塔、夏宫花园、彼得堡罗要塞、冬宫、亚历山大纪念柱、斯莫尔尼宫建筑群、圣三一大修道院、谢尔盖耶夫镇、卡洛明斯克庄园、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日

10月15日 5999元

畅游韩国

-景福宫、青瓦台、南山韩屋村、北村韩屋村、仁寺洞、好客空间、汝矣岛、东大门双船6日

人参鸡、石锅拌饭、韩式火锅等美食体验；赠送韩服换装体验；全程入住市区四花酒店

1680元 10月8日

澳大利亚新西兰

-玛塔玛塔小镇、爱歌顿牧场、怀托摩萤火虫洞、罗托鲁瓦湖、法卡雷瓦雷瓦毛利村、红树林、伊甸山、美国帆船杯比赛村、天阁露玛海顿岛度假村、南岸公园、袋鼠角、故事桥、布里斯班市政厅、梦幻世界主题乐园、疏芬山金矿、费兹洛依公园、圣派翠克大教堂、悉尼植物园、悉尼歌剧院、悉尼渔市场、圣玛利亚大教堂、悉尼晚餐游船、蓝山国家公园、卢拉小镇12日

青岛起止，一价全含，无自费无购物；悉尼游船三道式西餐、澳式特色餐、新西兰BBQ自助餐；特别安排考拉合影

27800元 11月8日