

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,满足游客撰文摄影的爱好,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;中部岭谷交错的山地,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

## 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。

旅客可通过提报多个“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知购票人,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。

## 养生健康

### 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最主要原因。

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

青島報業傳媒集團  
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:55715169 66988553 66988549

2023年中老年中秋節國慶節系列

國風尼泊爾  
小眾旅行地

博達哈大佛塔、班迪布爾、奇特旺國家森林公園、塔奴民族歌舞、大象飼養中心參觀、博卡拉、大衛瀑布、巴德崗杜巴廣場、泰米爾街…

·世界文化遺產：加德滿都谷地、博達哈大佛塔、巴德崗老皇宮  
·亞洲瑞士：博卡拉、戶外運動的天堂、逛街淘寶發呆的集中地  
·世界自然遺產：奇特旺國家公園，乘坐獨木舟進原始森林，零距離體驗自然生態的神奇，觀看雪山日出，體會聖潔的雪山。

10月8/15/22/29日 5980元

觀喜馬拉雅  
看世界之巔

奇特旺國家森林公園、大象飼養中心、塔奴族村莊、博卡拉、大衛瀑布、費娃湖、世界和平塔、納加闊特、斯旺那布廟…

·美景如林：奇特旺叢林探險、獨木舟探尋鱔魚蹤跡、納加闊特觀雪山、日出、云海、山景、梯田  
·舒心住宿：升級一晚喜馬拉雅雪山觀景台 納加闊特山頂酒店  
·精選景點：費瓦湖游船 看日出  
·特別贈送：大象雨林穿越

10月8/15/22/29日 6580元/起

尋佛祖聖地  
結百世善緣

斯旺那布廟、博達哈大佛塔、奇特旺森林公園、娜普娑河漂流、大象飼養中心、藍毗尼園、大衛瀑布、世界和平塔、薩朗科觀日出、費瓦湖泛舟、夏克蒂女神廟…

·美景如林：博卡拉四面環山、安娜普納山脈終年積雪、美麗的魚尾峰倒映在佩瓦湖里  
·舒心住宿：全程入住當地四星酒店  
·精選景點：“尼泊爾的掌上明珠，佛陀釋迦牟尼誕生地”藍毗尼

10月8/15/22/29日 6580元/起

尼泊爾  
等風也等你

加德滿都是尼泊爾的首都，也是尼泊爾最大的城市。三面環山，市區即於加德滿都谷地之中，氣候宜人，有“山中天堂”之稱。納加闊特位於正對着喜馬拉雅山的一座山脊上……由山東省老年國旅主辦的

《跟我一起去旅行》  
主題聆聽活動上線啦！

每周三 我們不見不散  
9月27日(周三)下午14點  
山東省老年國旅延安三路  
門店到場讀者即有  
伴手禮相送

俄羅斯

—莫斯科、紅場及周邊、列寧墓、克里姆林宮、聖伊薩基耶夫大教堂、十二月黨人廣場&青銅騎士像、尼古拉一世像、獅身人面像、瓦西里島古港口燈塔、夏宮花園、彼得堡羅要塞、冬宮、亞歷山大紀念柱、斯莫爾尼宮建筑群、聖三一修道院、謝爾蓋耶夫鎮、卡洛明斯克莊園、察里津諾皇家庄園、二戰勝利廣場、凱旋門雙飛9日

10月15日 5999元

畅游韓國

—景福宮、青瓦台、南山韓屋村、北村韓屋村、仁寺洞、好客空間、汝矣島、東大門雙船6日

人參雞、石鍋拌飯、韓式火鍋等美食體驗；贈送韓服換裝體驗；全程入住全程入住市區四花酒店

1680元 10月8日

澳大利亞新西蘭

—瑪塔瑪塔鎮、愛歌頓牧場、懷托摩螢火蟲洞、羅托魯瓦湖、法卡雷瓦雷瓦毛利村、紅樹林、伊甸山、美國帆船杯比賽村、天閣露瑪海頓島度假村、南岸公園、袋鼠角、故事橋、布里斯班市政廳、夢幻世界主題樂園、疏芬山金礦、費茲洛依公園、聖派翠克大教堂、悉尼植物園、悉尼歌劇院、悉尼漁市場、聖瑪利亞大教堂、悉尼晚餐游船、藍山國家公園、盧拉小鎮12日

青島起止，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

●四川-螺髻九十九里瀑布温泉、泸沽湖、摩梭古村落、泸沽湖草海景区双飞6日青島獨立成團帶全陪，無自費含景交；贈送手划猪槽船，免費升級打卡王妃島+環游親愛的客棧……………10月9日 2299元

●江南-留園、西塘、烏鎮東柵、外灘、南京路步行街、蕩口古鎮、杭州西湖雙動4日純玩無購物、青島獨立成團、畅游江南經典全含、贈送杭州特色茶園午餐……………9月30日 2480元

●港澳、廈門-金紫荊廣場、淺水灣、太平山、西九龍文化區、天星小輪、大三巴牌坊、蓮花台、威尼斯人造天空專列11日……………10月25日（具體出發時間以鐵道部電令為準） 2680元起

●恩施三峽-恩施大峽谷、襄陽古城、三峽大壩、地心谷、恩施女兒城雙飛6日青島獨立成團全陪班……………10月8/11/13/15/18/20/22日 2880元

●桂林-四星船大漓江、銀子岩、世外桃源、古東瀑布、象鼻山、山水間、陽朔西街雙飛6日 獨家專屬產品、滿25人獨立成團帶領隊…10月4/6日 3880元起

●南疆-天山神秘大峽谷、熱斯坦街、克孜爾千佛洞、香妃園、柯拉庫勒湖、白沙湖、石頭城、金草灘、刀郎部落、庫車大饕餮、塔里木胡楊林雙飛8日青島直飛庫車、0自費0購物0車銷0必消費純玩……………9月29日 7880元

地址:青島市市北區延安三路186號-1（愛心大姐一樓）

另有多條線路供您選擇，可撥打上方電話諮詢