

十月,去尼泊尔吹吹秋天的风

清晨打开窗,连绵的雪山就出现在眼前。日出染红了天边云霞,点亮了雪山尖……这样的画面,你是否想象过?又是否渴望过?

其实,这样的画面不用想象,在尼泊尔就能亲身体验到。如果幸福感有画面,那一定是尼泊尔的模样。

随着秋季渐浓,雨季过去,尼泊尔即将迎来黄金旅行季。抬头可见的雪山盛宴,美丽多彩的费瓦湖、一年节日超过365天的神域狂欢……这个离天堂最近的幸福国度,无论何时都将给你超乎预期的惊喜和治愈。

最惬意:

“东方小瑞士”博卡拉

宁静闲适、风光迤逦的东方小瑞士博卡拉,是尼泊尔第二大城市。它既是尼泊尔最为盛名的风景地,同时也是世界徒步爱好者的天堂、极限运动的天堂。它不同于加德满都的喧闹,也不同于奇特旺的原始,独特而有魅力。

它飞翔、蛰伏在每个踏上这片土地的人心里。在这里,你可以攀登世界上最高的山峰,乘筏划艇漫游于景色优美的乡间,徒步领略沉积已久的冰峰。当然最不容错过的是在滑翔伞上翱翔天际。

博卡拉也是观喜马拉雅日出最好的地方,清晨的桑

冉库特山顶,眺望沉睡在朦胧中的安娜普纳雪山群峰及鱼尾峰,冰清玉洁,是那么的庄严而寂静。

最奇幻:

奇特旺国家公园

一直以来,奇特旺国家公园被认为是继徒步游和加德满都山谷之后,尼泊尔第三大最吸引游人之处。广阔而美丽的自然保护区方圆932平方公里,是亚洲国家中保护最好的原始森林。1984年,奇特旺国家公园被联合国教科文组织列为世界自然遗产。

作为尼泊尔第一个国家公园,也是尼泊尔最大的野生动物园,奇特旺国家公园有50多种哺乳动物,包括鹿、独角犀牛、孟加拉虎、野



猪、野象、鳄鱼等,以及350多种鸟类。

在这里,每一寸肆意生长的绿意,都是大自然无私的馈赠。搭上吉普车走进这片真正的荒野园林,划着独木舟穿过鳄鱼生活区,看自由散漫的犀牛低头私语,沉浸式感受极致野趣!

最迷人:

费瓦湖

费瓦湖是尼泊尔皇家度假胜地,紧邻湖南岸就是尼泊尔国王的行宫。是尼泊尔的第二大湖泊,面积约有6平方公里。它是博卡拉最迷人的旅游境地。这片湖泊被壮丽的喜马拉雅山脉环绕,湖水碧绿清澈,呈现出令人陶醉的美景。

漫步在费瓦湖畔,湖泊

的镜面倒影将周围的山峦和青翠的树林映衬得十分壮丽,仿佛进入了一个完美的画面。可以租一艘船在湖上漫游,欣赏湖光山色,感受微风拂面的惬意。

费瓦湖也是进行各种水上活动的理想场所,可以尝试划船、皮划艇或划桨板,体验湖水的清凉和活力。

早晨、晌午或傍晚,费瓦湖都呈现出不同姿态。大概是山体围绕仅有一边的出口,湖面的反射光总是显得魔幻。傍晚时分,安娜普纳雪山金色的落日照耀在湖水中,游人躺在岸边或坐在小舟里,慢慢享受这旖旎的湖光山色,体验尼泊尔独特的魅力和宁静。

本报综合

游侠传

西安“大”印象

□刘东风

退休了和老伴旅游来到西安。

西安的建筑不管是古建的还是后建的,一切都彰显着一个“大”。大钟楼,好似一尊放大的巨钟,安放在东西南北大街的中央;大城墙,雄伟的城墙又犹如崇山峻岭般垒,城墙规模是世界现存最大的;就连兵马俑的兵俑其实也比当时的古人高大,真可谓“高富帅”。在这里“大”真是一脉传承”,总归是彰显大唐风度吧。

几天下来,我和老伴逛遍了古楼小吃街,还有著名的“永兴坊”。把西安的臊子面、羊肉泡馍、魏家凉皮吃了个遍。吃那宽如裤带的biangbiang面,面一端上来,把我和老伴唬了一大跳,那青瓷大碗大的惊人,老伴说:“这碗把头都能伸进去”。

西安的导游也表现出了一种热情,开朗,大气。给我们做导游的是个女孩叫吴丹,长得算不上漂亮,可笑容可人。不厌其烦地服务,我的耳麦听不清,频频找她换了三四回,她依然热心如初,末了还特意问我能听清了吗?解说起也是热情洋溢,那劲头好像不把“好东西”全部介绍给你不算完。这恐怕也是一种西安的大吧!

“游侠传”版块现面向广大读者征稿,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;联系电话:(0532)82933713。

桥牌健脑
益智把好度

杭州第19届亚运会正在举行,中国体育代表团参赛运动员中,年龄最大的桥牌运动员戴建明引发关注,今年60岁的他多次在桥牌比赛中拔得头筹,可谓老当益壮。

作为能促进脑力健康的智力运动,桥牌一直深受老年群体的喜爱。这次戴建明的参赛,让桥牌运动再次跃入大众视野。除了能增强老年人的思维能力,打桥牌还有哪些好处?老年群体在打桥牌时该注意什么?—专家给老年朋友支招。

老年人打桥牌好处多 专家介绍,老年人打桥牌可以活跃思维、丰富生活、增强幸福感和满足感。此外,还能提升智力水平、促进社交互动、锻炼记忆力、促进手眼协调。

桥牌虽好,也要注意度 桥牌属于竞技活动,难免有输赢成败。专家提醒,老年朋友在打桥牌时,应保持平和的心态,不要过于追求胜利或沮丧于失败。特别是患有高血压、心脏病等心血管疾病的老年人,切勿以胜败论“英雄”。

“老年朋友应享受打牌的过程,学会接受失败,可以从失败中找到问题和不足,不断提升自己的桥牌水平;同时,打桥牌的姿势以坐姿为主,且一局用时较长,要格外注意。”专家建议,老年人每坐半小时就要起身活动一下,避免因久坐造成腰肌劳损、颈椎病等。每商

景德镇“瓷宫”:美轮美奂让人惊叹



小众高级

耗时5年,耗资千万,江西景德镇的一位90余岁的高龄老人,在其86岁的时候,为了给景德镇的历史留下点珍贵的记忆,决定要建一幢属于景德镇的“瓷房子”。因为老人的执着坚持,这个看似“疯狂”的计划快速且持久地执行下来。从租地、设计到建筑装饰,老人都在亲自操刀或指挥,2015年,“宫殿”竣工开放,且成功获评2A级景区。



瓷宫位于景德镇市浮梁县新平村的新平公路旁,其外形像一个色彩斑斓的巨大圆形“蛋糕”,建筑物内外墙面也像天津的“瓷房子”一样,贴满了瓷片和瓷器,据说整座建筑用了6万多件瓷器和80吨瓷片,来来往往的车辆经过这里,无一不停车驻足观看。

瓷宫的外形及结构和福建客家的土楼很相像,建筑一共分

了三层,第一层和第二层用来放置中华传统文化的“四大名著”瓷板画,第三层放置“五百罗汉”等佛教题材瓷板画。每层有300平方米,总面积有1200平方米。

其“宫殿”入口处的装饰十分用心,两边对称摆放着两只细长精致的青花瓷瓶。“宫门”左右各有对联——高风亮节照千秋,善良美德传万代,横批为“千年瓷宫万年藏”。

瓷宫的建筑外墙上镶嵌了青花、玲珑、粉彩和颜色釉等景德镇的四大名瓷,顶部粘满了各种小瓷碟,瓷器一半嵌入墙体,设计也是别出心裁,装饰所用的瓷器很多都是上世纪80年代柴窑烧制,其中不乏精品。它们凝聚在一起,在老人的坚持不懈下,造就多彩“瓷宫”,并在湛蓝的天空下,勾勒出别样瓷器的古典浪漫。



综合

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

观喜马拉雅,看世界之巅,走近亚洲瑞士博卡拉

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、斯旺那布庙双飞8日

●旅游特色:奇特旺丛林探险、独木舟探寻鳄鱼踪迹、纳加阔特观雪山
●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

金秋十月,是一年四季最适合旅游的季节,向往和兴致总是蠢蠢欲动,那么,来一场尼泊尔的奇遇,怎么样?10月11日下午14点,跟我一起去旅行—尼泊尔专场旅行分享会将在青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼)山东省老年国际旅行社温情上演!从加德满都到奇特旺,再到博卡拉……让大家对这个神秘的国家有更多的了解。凡到场读者均有伴手礼相送,现场报名缴费成功即享?现金优惠。

青岛直飞加德满都
10月8/15/22/29日
6580元/起

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