



秋日美景上线 错峰出游正当时

进入十月,秋季的大美画卷正式展开。此时,天空湛蓝,阳光明媚,气温适宜,是旅游的黄金季节。而随着国庆假期的结束,各景点迅速降温,价格也随之大大幅度下降。这时候,才是中老年朋友出游的最好机会。

山东省老年国际旅行社工作人员表示,这段时间,不少中老年人开始计划错峰出游,近期咨询最多的目的地包括湖北恩施、三峡、贵州、九寨沟等。

日的约,才能体会其中的曼妙。

诉着昨日的历史。

深秋的九寨沟,把大自然的美描绘得层次分明,灿烂的红与明媚的黄,远方的纯白与湛蓝,一眼便望尽川西秋天100%的美。

多彩魅力贵州 与秋天撞个满怀

这里是自然的宝藏,龙鳞般的树皮上描绘着岁月的痕迹,林间溪流潺潺,植物摇曳多姿,仿佛回到遥远的侏罗纪,每一寸土地都富含生命的密码,与自然共舞,聆听远古的回响。贵州之秋,是一年四季中浪漫的一笔,每年10-11月,贵州美美的秋色霸气上线,还不能吸引你来贵州探一次秋么?

贵州的景色多以山为底色,在起伏多变的喀斯特地貌上,黄果树大瀑布、赤水丹霞、荔波水上森林等自然风光都是与生俱来的宝藏。而在这大自然的鬼斧神工中,还点缀着无数的历史遗迹和世外村落,甲秀楼、青岩古镇、镇远古城等建筑、城池散发着历史的光辉;还有西江千户苗寨等少数民族村落则洋溢着别样的风情。

多彩魅力贵州,只有去过的人才能体会到。这个十月到贵州,与秋天撞个满怀! 许瑶

游侠传

九寨沟之旅

九寨沟,这个位于中国四川省阿坝藏族羌族自治州的美丽地方,一直都是我向往的旅行目的地。终于,在一个阳光明媚的早晨,我踏上了前往九寨沟的旅程。

一进入九寨沟,我就被眼前的景色所震撼。清澈见底的湖水,如同一面镜子,倒映着周围的山峦和树木。湖水的颜色五彩斑斓,每一种颜色都让人陶醉。我不禁想起了那句诗:“绿野仙踪,白云朵朵。”这里如同仙境一般。

沿着湖边的小路,我来到了九寨沟最著名的景点之一的长海。长海是一个宽广而深邃的湖泊,湖水呈现出深蓝色。站在湖边,我感受到了大自然的力量和宁静。湖水的波纹轻轻拍打着岸边的石头,发出悦耳的声音。我闭上眼睛,尽情享受这一时刻的宁静。

继续前行,便来到了九寨沟的核心区域——树正群海。这里是九寨沟最美丽的地方之一。树正群海是由多个湖泊组成的,每个湖泊都有着不同的颜色和形状。有的湖泊呈现出湖蓝色,有的呈现出湖绿色,还有的湖泊呈现出湖红色。我感叹大自然的鬼斧神工,让人不禁为之惊叹。

在九寨沟的旅行中,我还参观了藏族风情村落。这里的藏族人民保留着传统的生活方式和文化习俗。我看到他们穿着传统的服装,手持藏刀,跳起了欢快的舞蹈。他们热情好客,邀请我品尝了正宗的藏族美食,让我感受到了浓厚的民族文化氛围。

离开九寨沟的时候,我心里充满了对这个地方的留恋和祝福。九寨沟给我留下了深刻的印象,它的美丽和神奇将永远留在我的记忆中。魂牵梦萦。我希望有一天能再次回到这里,重新感受大自然的力量和美丽。 王祥林

养生健康

针灸四不宜五注意

针灸在很多疾病治疗中有着独特的效果,甚至可以缓解和调理一些疑难杂症。在这,为大家普及一些针灸小常识。

这些情况不宜针灸 空腹饥饿者、进食过饱者、精神处于高度紧张状态者、过度疲劳者不宜进行针刺;人在剧烈运动后,不能立即进行针刺;皮肤有感染者、溃疡者不宜进行针灸;糖尿病患者、孕妇、体质非常虚弱者,不宜进行针灸。

针灸中应注意些什么

针灸虽然比较安全,但也要注意一些细节和特殊情况。

针灸前建议去一次厕所,避免针灸后留针出现不适,或针灸腹部时对膀胱产生刺激。

针灸治疗时,患者应选择舒适体位,确保情绪放松。针刺破皮时会有疼痛感,刺到穴位时会有酸、胀、麻的感觉,这些均属于正常现象,不要过于紧张。

针刺后还要留一段时间的针,这时患者应安静躺着或坐着,避免出现急躁情绪。

针刺过程中如果出现胸闷、头晕、心慌等不适感,要在第一时间告知医生。

针灸后不需要专门进行皮肤消毒,只要不接触脏水、油污等即可,同时不要立即洗澡、接触冷水、凉风,否则患者可能出现类似外感症状或局部轻微感染。 孙云霞

恩施遇见三峡 赏红叶五彩斑斓

“山、川、河”融为一体,一半山水一半秋意。景在山中,人在景中,目光所及,远山青黛。恩施秋色的美是娓娓道来的生态景观,是落在心底的动人画卷。秋日大峡,群山绝壁七分巍峨壮观三分清新秀丽,站在七星寨一览众山小,绝壁上的花草或浅黄或深红,尽是峡谷柔情;大清江的水,到了秋天格外清澈透明,掬一捧,都是秋高气爽的味道……恩施的秋天,枫林、杉树层林尽染,画卷天成,美不胜收。一度被美誉为“南方的喀纳斯”。

绵延幽深的峡谷,险峻陡峭的岩壁,古老神秘的悬棺,漫山遍野的红叶,险处逢生的徒步体验,垂涎欲滴的美食体验,这里就是深秋的三峡。中国最具魅力的地标之一,“一库碧水荡漾、两岸红叶漫山”,长江三峡秋色,当之无愧是“中国十大最美秋色之一”。

恩施和三峡,同属于长江流域的他们,以长江为中心,在湖北与重庆交界的荆楚地带,踏山越水,画了个圆,一静一动,一幻一实,一山一水,共同铸就一场又一场的山水盛宴。当恩施遇见三峡,你得跟我赴一场秋

童话九寨沟 每一处都是景色

进入十月以来,九寨沟景区秋意渐浓,逐步开启油画模式。雪峰、瀑布、彩林,每一处都是景色,每一步都让人留恋。山、林、泉、瀑与众多海子,共同谱写了九寨沟独特的“金秋童话”。

水平似镜的长海,群峰倒映,湖岸山峦叠翠,远处雪峰皑皑,沐浴在蓝天白云之中,壮观奇丽;五彩池,九寨沟湖泊中的精髓,湖里生长着许多草本植物,使得池水会呈现出斑斓的色彩;珍珠滩瀑布,是一个水流很急且翻着白浪的滩,水流沿着山体又突然下陷,便一下子温柔起来,构成一个落差各异的水帘,像一幅轻纱向下飘云,并溅出颗颗珍珠,被影友称为“美人卷珠帘”;诺日朗瀑布,山谷坡地万紫千红,滔滔水流冲刷而下,犹如飞泄而下的一道银河;树正群海,水光潋滟,碧波荡漾,九寨沟的一个缩影,茂密的林木围绕着变幻莫测的海子,整条风景线绵延14多公里,风景优美、空气清新;在群山环抱之下的树正寨,古老的水磨房、栈道,宁静而悠远,仿佛在向你倾

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

西藏

布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、雅尼国家湿地公园、鲁朗林海、卡定沟、羊卓雍措、藏民家访、火车往返11日

★贴心服务★
青岛独立成团, 品质保障

★★舒适体验★★
青藏铁路有氧列车, 缓阶进藏有效适应高原反应

走进高原, 依雪山而立, 临江湖而歌, 听天籁之音, 用心灵感悟西藏, 让思想洗尽铅华, 浸染西藏自然之大美, 世界那么大, 总要去看看, 一辈子那么长, 总要去一趟西藏, 淄博、济南、泰山均可上下车, 抓紧报名吧! 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!

10月11日(周三)下午14点山东省老年国旅延安三路门店到场读者均有伴手礼

10月17日

3280元/起

独立班

- 港澳专列-金紫荆广场、浅水湾、太平山、西九龙文化区、天星小轮、大三巴牌坊、莲花台、威尼斯人造天空专列11日.....10月25日(具体出发时间以铁道部电令为准)2680元起
- 四川-九寨沟、黄龙、都江堰、熊猫乐园双飞6日.....10月23日3199元
- 贵州-黄果树、荔波大小七孔、西江千户苗寨、天河潭、下司古镇双飞6日一价全含无自费无小交通.....10月21/28日 2680元

散客班

- 西沙群岛-船长晚宴、永乐晚会、银屿岛、夜游三亚湾、南海观音祈福、全富岛、观绝美日出4日.....10月16/19/22/25/28/31日 5780元起
- 郴州-万华岩、郴州长卷生态园、永兴银楼、莽山生态自然博物馆、莽山国家森林公园、龙景峡谷、高椅岭、马皇丘峡谷、流华湾古村双卧7日...10月19/27日2680元
- 恩施三峡-三峡大坝、新高湖游船、神女溪、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷、三峡大瀑布双卧8日火车游轮双体验、水陆连运不走回头路.....10月17/22日2180元

俄罗斯

圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像.....

贴心航班: 首都航空 青岛直飞莫斯科; 星级酒店: 全程甄选四星酒店;
精选景点: 莫斯科+圣彼得堡+金环小镇+皇家双庄园; 舒心服务: 专业领队让您旅途无忧

10月15/22/24/29/31日 5999元

- 尼泊尔-斯旺那布庙、博达哈大佛塔、奇特旺国家森林公园、大象饲养中心、蓝毗尼园、大卫瀑布、世界和平塔双飞8日.....6580元 10月22日
- 土耳其-达达尼海峡、特洛伊遗迹、白加孟古城、棉花堡、希拉波里斯古城、阿斯潘多思圆形剧场、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、古罗马露天博物馆、鸽子谷、圣索菲亚大教堂、赛马场、精灵烟囱全景10日.....12999元 10月20日
- 迪拜-迪拜豪车公园、谢赫扎伊德清真寺、街心公园、八星级酋长宫殿酒店、人工岛参观阿布扎比国家文化遗产公园、卢浮宫博物馆、运河古堡集市、七星级帆船酒店、骆驼牧场、骆驼牧场、伊朗小镇-巴斯塔基亚、未来博物馆双飞6日...2999元 10月17/24/31日
- 畅游韩国-景福宫、青瓦台、南山韩屋村、仁寺洞、好客空间、汝矣岛、东大门双船5日.....999元 10月25/30日

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