



游学乐兼得 越玩越省钱

山东省老年国旅“享·乐游”会员制招募活动本周五启动

如今，“会员一族”越来越多：院线会员、美容会员、健身会员、餐厅会员……可谓五花八门。可是旅游会员您肯定还听得不多吧！11月17日，由山东省老年国际旅行社重磅推出的“奔赴山海 幸福银龄”山东省老年国际旅行社会员制招募启动仪式暨青岛老年生活大学研学旅游基地挂牌仪式将正式举行。一张会员卡，不仅能获得价格上的优惠，还会累计积分，畅享增值服务，让游客越玩越省钱。

三种方式入会
游客越玩越省钱

对于旅游来讲，低价与高质似乎难以调和。会员制旅游的出现则把“低价”、“高质”这两个矛盾统一在了一起。“我们倡导最纯粹的旅游，就是想让成为会员的老人跟着我们旅游不掉坑、不吃亏。”老年国旅相关负责人表示。

据了解，凡年龄在75岁以下、身体健康的行为能力人均可报名成为山东省老年国旅会员。“我们有三种形式可以成为会员，第一，充值99元即可入会成为会员，并享新会员入会好礼；第二，首次参加老旅组织的客单价2000元/人以上旅游产品的，可直接升级为会员，并享会员价报名及会员积分政策；第三，2023年参加过老旅发布的任何一次出游活动即可免费升级成为会员，之后报名的旅游产品享会员积分政策。”老年国旅工作人员介绍，报名入会会员可点击“乐悠悠”微信公众号并关注，点击下

方“享·乐游”，进入山东省老年国际旅行社微信小程序。在进入主页面后，点击申请会员，根据要求填写相应资料后“提交申请”。经管理员审核确认后，可在页面“我的会员”栏中，看到自己的基本材料及电子会员码，随即加入山东省老年国旅微信群。“考虑到有的中老年人可能对于手机小程序不熟悉，这种情况可以直接到门店由我们工作人员现场协助办理相关事宜。”

据悉，凭会员卡消费旅游产品可享受累计积分，参加老旅的独家旅游产品更可享双倍积分。积分在报名老旅组织的出境游、国内游、自由行等线路时，可用于抵扣旅游产品的费用。不仅如此，会员在参加老旅的旅游产品（一日游除外）时，均可享会员优惠政策。而凡入会者，即可享1次免费旅游产品。“真正的让消费者去享受到物美价廉的好产品，更享受到我们的优质服务。”

“学”“游”兼得
增值服务物有所值

蓝天白云下，黄澄澄的柿子挂满枝头，四十多位老年学员跟着太极班老师杨洪宝一起，在柿子园练习八段锦，在鹤山攀登，在鳌角村的水杉大道留影，快乐的笑容此起彼伏……11月4日，养生太极研学游活动成功举行，受到中老年朋友的追捧。

众所周知，近年来，中老年研学逐渐走进大众视野，老年旅游者更看重旅游产品的景观价值和文化内涵，也更加重视旅游的康养和研学功能。在此背景下，作为老年国旅会员的增值服务，由山东省老年国旅独家推出的“乐游”中老年研学活动将成为重头戏。据了解，凡是报名参加手机摄影、养生太极、实景写生、以歌交友等研学活动的会员，均可得到专业老师的指导。同时设有摄影群、养生太极拳群、文艺群等，会员可根据个人喜好进群，一起探讨，互相学

习，丰富自己的生活。“这次在椿龄康养中心设立研学活动基地，就会定制不同课程的特色研学活动，让中老年朋友在游玩之余，不仅能体验到不同的人文知识、人文风光，还能学到更多的专业知识，满足中老年朋友日益增长的精神文化需求。”相关负责人表示。

此外，作为老年国旅的会员，还可享有免费参加如时尚潮流——春夏服饰流行色赏析、花香留韵团扇制作等中老年特色主题课堂、旅游小课堂等，并享有免费参与老年生活报、山东省老年国旅等单位联办的全民够级大赛、乒乓球大赛、台球大赛等权利。

“对于经常外出旅游的人来说，加入一家值得信赖的旅行社会员是不错的选择。我们这次推出会员制招募活动，就是想让更多老年朋友加入其中，跟着我们真正享受旅游带来的新鲜和快乐。”山东省老年国旅负责人表示。 记者 许瑶

游侠传

寻梦东京
汴梁城

□刘政光

我对古城心仪已久，旅游到河南开封，寻梦东京汴梁城，可谓遂了我久渴的夙愿。

初到开封，我选在鼓楼街的宾馆住宿。华灯初上，沿鼓楼街东行可看见轮廓分明的鼓楼城楼，楼下即是繁华夜市。鼓楼夜市，堪称“资深吃货”的“深夜食堂”，众多小吃摊排列有序，游客们可尽情品尝地道的开封美食。鼓楼南面为书店街，夜幕中灯火明亮，人们摩肩接踵，吆喝声、嬉戏声混杂一起。我从书店街北头走到南头再返回，穿梭在热闹的人群中，身着汉服袍装的妙曼女子袅娜徐行，一瞬间我仿佛感觉梦回大宋，置身北宋汴梁城。

翌日我又造访大相国寺和宋都御街。大相国寺是唐睿宗为纪念自己由相王继承皇位而得名的，寺内有一塑像“鲁智深倒拔垂杨柳”。宋都御街虽是仿宋街巷，但牌坊、楼阁店铺鳞次栉比，古香古色，令人重温宋都汴梁的繁盛景象。矾楼由五座楼宇组成，飞桥栏槛，檐角交错，富丽堂皇。矾楼南面是龙亭公园。龙亭是个金碧辉煌的宫殿，建造于清代，然后在这个位置曾是北宋和金代皇宫。龙亭西面是天波杨府，是为纪念北宋忠臣杨家将而新建的仿宋园林建筑群。再往西是以《清明上河图》为蓝本建造的宋代民俗风情游乐园。

游览徜徉在酒楼、茶肆、当铺林立的市井中，身边上演着情景剧：杨志卖刀、燕青打擂、宋式民俗婚礼，使我仿佛穿越时光梦回到繁华大宋。

买钙片小心
买到“糖”

以“钙片”为关键词在某网购平台搜索发现，各类钙片琳琅满目，但仔细分辨会发现，其中包括了多种类型。还有的补钙产品并未取得保健食品或药品许可证，明确标注为压片糖果、固体饮料等。这些产品大多叫高钙凝胶糖果、乳钙软糖、牛奶钙片等，不乏不明真相的人当成“钙片”买回家。

补钙产品低至一两元，高至一两百元，差别在哪？碳酸钙、磷酸钙虽物美价廉，但胃病患者不宜选择。专家建议老年人选择葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙，它们的吸收过程不需要胃酸参与，但由于钙元素含量较低，单次补钙需服用的剂量偏高。氨基酸螯合钙不依赖胃酸参与且吸收率高，副作用较少，对婴幼儿、老年人比较合用。

补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。碳酸钙含钙量最高、价格最便宜；氨基酸螯合钙吸收利用率更高，但价格较贵。“每种补钙都有适应人群，如本人胃肠道健康，使用碳酸钙来补钙比较经济。”专家表示。

当然，补钙绝不是多多益善。超量补钙非但无法获得最佳的吸收效果，反而会增加心脑血管病的患病风险、引起结石等不良反应。

北日

本报北京讯 11月13日，文化和旅游部发布《国内旅游提升计划（2023—2025年）》，主要目标是，到2025年，国内旅游市场规模保持合理增长、品质进一步提升。

计划要求，加强国内旅游宣传推广，创新举办“5·19中国旅游日”活动，将其打造成为广大游客和旅游从业者的节日。加强旅游形象推

旅游资讯

旅游有哪些新玩法

文化和旅游部提供了这些思路

广，围绕“旅游中国 美好生活”国内旅游宣传主题，实施“跟着季节游中国”“城市巡游记”“我的家乡有宝藏”等专项推广，开展“读万卷书行万里路”中华文化主题旅游推广。

同时要求，创新旅游产

品体系，推出更多满足市场需求、富有特色的旅游产品、旅游线路，着力推动研学、银发、冰雪、海洋、邮轮、探险、观星、避暑避寒、城市漫步等旅游新产品。建设一批富有文化底蕴的世界级旅游景区和度假

区。实施文旅产业赋能城市更新行动。打造一批文化特色鲜明的国家级旅游度假城市和街区。推进“旅游+”和“+旅游”，促进旅游与文化、体育、农业、交通、商业、工业、航天等领域深度融合。（郑玮玮）

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ00232 山東省老年國際旅行社 电话:66988553 66988549 55715169

爱达邮轮 MEDITERRANEE 豪华邮轮 地中海号

“吃住玩一站式”和我一起“邮”世界
2023济州、长崎国际邮轮青岛起止首航来了

11月26日 青岛-济州-长崎-青岛5晚6天 2599元起

12月01日 青岛-长崎-天津4晚5天 2099元起