

# 走进公益课堂 探寻尼泊尔的传说

## 山东省老年国旅会员制招募持续进行中

北面是壮丽的喜马拉雅山脉,南面是潮湿的印度平原,尼泊尔镶嵌其间,寂静的雪山下,夏尔巴人背着重物行走于山峰之间,寺庙里传来喃喃的念经声,雪人的传说四处流传。地球上很少有国家像尼泊尔这样,让旅行者流连忘返。如果你也想了解这个国度,那么现在机会来了。12月6日、18日,由山东省老年国际旅行社推出的“旅游公益小课堂”将带大家了解尼泊尔浓郁的风土人情及多姿多彩的壮丽风光。

### 公益小课堂 探秘尼泊尔

众所周知,尼泊尔之所以美丽,不只是因为它有着喜马拉雅的自然风光,它独特的人文习俗才是它真正的魅力所在,在尼泊尔独特的风土人情中,富有了众多的神秘宗教色彩。库玛丽女神

为什么被称为尼泊尔的“活女神”?释迦牟尼佛的诞生地——蓝毗尼有哪些传说?传统文化中,菩提又寓意着什么?尼泊尔的这些独特习俗是在其他国家难以寻找的,而这些,都将在12月6日下午13:30分的第一场“公益小课堂”上为你揭晓。

有人说如果没有去过尼泊尔,那么就没有资格谈旅行,虽然这话说得太绝对,但真的很诱人。在中国周边国家中,尼泊尔的景色一定是最美的。12月18日13:30,第二场“公益小课堂”将带你一起欣赏尼泊尔的风景。犹如瑞士风光的博卡拉,有怀旧复古的“寺庙之城”加德满都,可以骑大象游猎野生动物的奇特旺……尼泊尔必打卡的网红景点将在这堂课上“一网打尽”。

据山东省老年国旅工作人员介绍,两场公益小课堂,

将分别接受30名旅游爱好者报名。工作人员将通过图文介绍,为大家展示了尼泊尔古老、神秘的一面,使大家对这座喜马拉雅山脚下的国度产生浓厚的兴趣。

加入老年国旅  
让会员更享权益

这段时间,老年国旅启动的“会员制”招募活动受到不少中老年旅游爱好者关注,而此次推出的“公益小课堂”正是会员制的增值服务之一。“很多老人对尼泊尔这个国家感兴趣,为了让大家能够更加深入地了解,我们推出这次小课堂,正是对会员的一个福利。”

据了解,作为老年国旅的会员,不仅可以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,还享有入会即享一次免费旅游产品,

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,以及参与老旅组织的联谊活动等权利。

同时,老年国旅独家推出的“乐游”中老年研学活动,更给了老人互相学习、丰富生活的机会。“老人渴望在退休之后到自己心仪已久的地方旅游,将自己想了解的东西学一学,边旅游边学习,可以说是最积极的度假方式。”

据介绍,会员制招募活动将一直持续,充值99元即可入会,并享新会员入会好礼。“欢迎更多中老年朋友加入我们,我们也将最大限度地满足中老年群体在旅游过程中的需求。”老年国旅工作人员表示。

公益小课堂及会员制招募咨询电话:(0532)66988549、66988553、55715169。

记者 许瑶

游侠传

### 体验远行之美

◎阿昌

总是渴望远行,近日在旅游大潮的挟裹下,我们参加了近年来十分火爆的湖南湘西之旅。

湘西,许多可望不可及的景区建成了索道,乘上7455米的云中索道一步登天。黄石寨的栈道高架在万壑之中,九层叠嶂就在脚下。登山栈道之路修了完好的防护设备,让视野更加开阔。

芙蓉镇,是一个传奇的地方,因谢晋导演的一部电影,连保存上百年的王村地名也改成了电影名《芙蓉镇》。溪州古镇上到处都是刘晓庆的店铺,小吃比比皆是。如今猛洞河上游的彩虹桥,公路桥已经取代了船运,使百米深的河道成了坦途。

凤凰古城的夜景令人发思忧情。就如沈从文笔下的凤凰,是静美而忧郁的,又是如诗般梦幻的,细雨中徜徉于江边鳞次栉比的吊脚楼间,叮咚轻响的雨滴反复敲打着石板街,这样的景致恍若隔世。

三十年前曾两次去过湖南,此次旧地重游,感慨万千,收获满满,再次体验了远行之美。正是“卅年弹指一挥间,忽梦白首非少年,旧地重游不相识,欲寻陈迹已茫然。青山不老水潺潺,人生过半须看淡,一部手机走天下,无限风光在眼前。”

“甲减”的食疗及护理方法

“甲减”全称为甲状腺功能减退症,是一种常见的内分泌疾病。以下食疗及护理方法,可以帮助患者更好地管理病情。

### 食疗方法

1. 高蛋白饮食 “甲减”患者体内蛋白质代谢减慢,容易导致水肿,高蛋白饮食有助于补充营养,缓解水肿症状,推荐食物有鱼、肉、蛋、奶制品等。

2. 高维生素饮食 “甲减”患者容易出现贫血、皮肤干燥等问题,高维生素饮食有助于改善这些症状,推荐新鲜蔬菜、水果等。

### 3. 低脂饮食

“甲减”患者的脂肪代谢也受到影响,容易出现高血脂等问题。低脂饮食有助于控制血脂,预防心血管疾病,推荐食物有低脂牛奶、鱼类、豆类等。

### 护理方法

1. 注意保暖 “甲减”患者易感到寒冷,应注意保暖,特别是在冬季,可以多穿些衣服。

2. 避免熬夜 “甲减”患者容易出现疲劳、乏力等症状,熬夜会加重这些症状,保持充足的睡眠时间有助于改善疲劳、乏力等症状。

### 预防措施

1. 积极锻炼 适当的锻炼有助于提高身体免疫力,可预防“甲减”的发生,如散步、慢跑等有氧运动都是不错的运动方式。

2. 营养均衡 均衡的饮食有助于维持身体健康,也可预防“甲减”,平时应多吃一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。李秀民

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

阳光与雪山 信仰和佛国

## 猴庙、巴德岗广场、博达哈大佛塔、斯瓦扬布纳寺、泰米尔区、大卫瀑布、活女神庙8晚7日

尼泊尔,一个神奇而美丽的国家,也是幸福指数最高的国家之一,被孤独星球评为“十大最佳旅行国家”,这个冬天,乘坐喜马拉雅航空,飞越喜马拉雅山脉,去神的国度感受异域风情吧,跟我一起去旅行12月6日周三下午13:30山东省老年国际旅行社诚邀旅游达人,感受尼泊尔文化,现场串菩提珠。预约电话:66988549

4980元  
12月10/17/24/31日



一价全含 全程0购物 ★特别体验: 塔努民族歌舞 ★美食升级: 古城手工老酸奶、马萨拉奶茶

青岛直飞新加坡 省时省力无中转无经停

12月12/15日 3299元

新马

鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、甘榜格南哈芝巷、马六甲河游船、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、KL城市画廊、马来美食街、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、莎罗马行人天桥、马来西亚国家皇宫、水上清真寺、太子城广场双飞6日

2月8/11日 7999元

青岛直飞新加坡 省时省力无中转无经停

2月8