

## 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

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,而这一些,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排在前列的。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课堂上“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的关注,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,还享有人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。”

旅游资讯

马来西亚对中国游客免签

马来西亚总理安瓦尔11月26日表示,马来西亚将从12月1日开始,对中国公民实施入境30天内免签证的措施。安瓦尔表示,此举是为了迎接2024年马来西亚与中国建交50周年。他同时对中方日前宣布对马来西亚持普通护照人员试行单方面免签政策表示感谢。

此前11月24日,中国外交部发言人毛宁宣布,对包含马来西亚等6个国家持普通护照人员实行单方面免签政策。

11月26日消息宣布当天,同程旅行平台马来西亚旅游热度迅速上涨,截至当晚21点,马来西亚旅游搜索热度环比上涨173%,酒店搜

有望成春节出境游“黑马”

索热度环比上涨112%,中国内地飞往马来西亚首都吉隆坡的机票搜索热度环比上涨98%。最关注马来西亚旅游信息的省市分别为广东、江苏、上海、浙江、山东。同样,当日飞猪平台上马来西亚机票搜索热度环比上周增长3倍以上。

消息公布24小时内,马

蜂窝站内有关马来西亚的搜索热度大涨166%,其中吉隆坡、仙本那、亚庇是热度排名最高的三大目的地,热度涨幅分别达98%、83%和80%,而位于仙本那的卡帕莱岛、以及吉隆坡的国家清真寺和茨厂街则是关注度最高的三大热门景点。

薛冰冰

青商报业传媒集团  
L-SD-CJ00232

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

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

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

浙江—古堰画乡、云和梯田、鼎湖峰、朱潭山景区、倪翁洞景点、大巴四日.....12月9/16日799元

●重庆—仙女山、天生三桥、九黎城、乌江画廊、磁器口、白公馆、李子坝双飞5日.....12月9/16/23/30日1880元

●湖南—韶山、天门山森林公园、张家界森林公园、张家界千古情、土司城、凤凰古城、芙蓉镇双飞6日.....12月8/15/20/29日2080元

●北京—故宫博物院、八达岭长城、颐和园、天坛、天安门广场、恭王府、圆明园、升旗仪式、毛主席纪念堂、鸟巢、水立方、天坛公园双高4日.....12月8/15/22日2180元

●广西—百魔洞、巴盘屯、仁寿源、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、南珠魂双飞6日.....12月14/21/28日2880元

●哈尔滨—雪乡、漠河、北极村、冰凌谷、雾凇长廊、棒槌山栈道、雪乡博物馆、纳葛里村落、中俄风情步行街、神州北极碑、斯大林公园、北疆第一哨所、中国最北一家双飞6日.....12月8/11/15日2960元

●桂林—漓江游船、银子岩、遇龙河多人漂、阳朔西街、世外桃源、古东瀑布、象鼻山、刘三姐大观园、日月双塔、叠彩山双飞5日青商独立成团含全陪.....12月6/13/18/25日3080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日青商直飞新加坡 省时省力无中转无经停 12月12/15日 3299元

●俄罗斯—红场及周边、俄罗斯国家历史博物馆、莫斯科国立百货商场、圣瓦西里大教堂、列宁墓、克里姆林宫、朱可夫元帅雕像、无名烈士墓、圣瓦西里大教堂、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像、尼古拉一世塑像、瓦西里岛古港口灯塔、夏宫花园、海军总部大厦、冬宫、斯莫尔尼宫、圣三一修道院、卡洛明斯克庄园、凯旋门双飞9日青商出港独立成团、莫斯科河破冰巴士游船观光 2月8/11日 7999元

●德法意瑞—凯旋门、协和广场、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、奥斯曼大街、凡尔赛宫、何维克街、金色山口观光列车、琉森湖、八角水塔、铁力士、新天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣马可大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、古斗兽场、少女许愿泉12日金牌导游带队、纯玩无自费2人一台WiFi 1月2/9/16/23/30日 15800元

扫码进群,加入会员,即享会员价,欢迎您的加入!

地址:青州市市北区延安三路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

“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