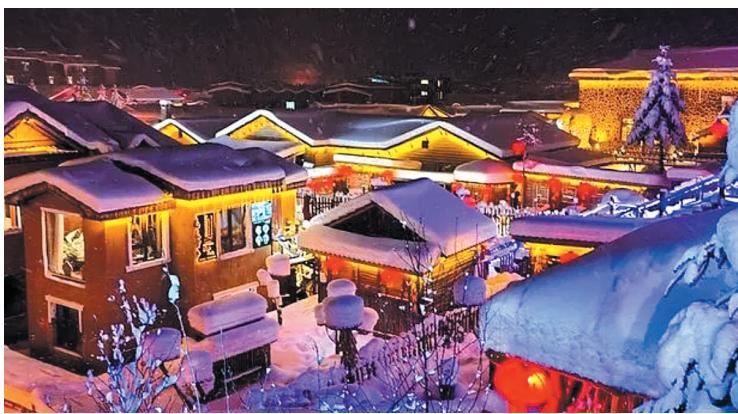


## 新春旅行计划该提上日程了!

山东省老年国旅推出多条精品旅游线路

1 国内游  
雪乡感受童话世界

每到冬天,人们总喜欢看雪。置身于雪的世界,让人感觉这个世界纯洁而又美好。在此时,雪乡就会成为旅游热地。

在雪乡,雪花常年不断地飘舞,细腻的雪花粉碎成千万朵,宛若鹅毛一样轻盈。奶油屋顶的小木屋,像极了“狗熊岭”;成片的雾凇,美得不像话。目光所及皆是银装素裹,每一步都像走在童话世界一般自由且浪漫。夜晚的雪乡,更是美轮美奂、梦幻无比,夜幕降临,灯笼亮起的时候,火炕边全家一起包饺子,很有过年气氛。在雪乡,不仅可以欣赏到美丽的雪景,体验滑雪、雪圈、马拉爬犁等冰雪运动,还可以品尝到地道的东北美食。

据山东省老年国旅工作人员介绍,在这场奇妙之旅中,中央大街、亚布力、冰雪大世界、东北民俗村等必去景点都将“一网打尽”,“我们将深入东北的腹地,感受那独特的韵味。”工作人员表示。

此外,“梵净山、黄果树瀑布、千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇、青岩古镇双飞贵州6日游”也是适合开启新年旅行的选择之一。深山、瀑布、峡谷、峰林、天坑、溶洞……贵州的美景,值得一去再去。而民族风景和美食烟火气,总能不断给你惊喜。

2 出境游  
多条热门线路供选择

在“新马泰”相继宣布对中国游客的免签政策后,有意出境游的人们坐不住了。

新加坡、马来西亚、泰国地理位置接近,以热带雨林气候为主,这里有美丽的自然风光,孕育了独特的异域文化风情,这里有哥特式的教堂,也有古朴的佛寺……新春前后,新马泰地区的温度基本保持在20摄氏度以上,刚好可以避开寒潮,拥抱温暖的夏天。

其中,1月5日就出发的“新加坡马来西亚”游是2024年老年国旅首个出境游,在6天的行程中,名胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、三宝庙等经典全揽,一次出游两国同游,让你在这个新春不留遗憾。而泰国双飞6日游,则是青岛独立成团,虔诚的佛教文化、美丽的海岛、泰式换装体验、打卡网红夜市,一定会让你不虚此行。

出境游另一条热门目的地则是俄罗斯。俄罗斯

的冬天,寒冷且漫长,但却是送给世人的美好冬日礼物。莫斯科红场的雪洁白又柔软,一不小心就美成壁纸;圣彼得堡无处不在的艺术气息,冬日的浪漫氛围简直爆表;皑皑白雪之下,来到世界的尽头,在北极圈内追寻极光,感受一辈子一次的神奇际遇……所以有种说法,只有冬天的俄罗斯,才叫俄罗斯。

新的一年,我们根据大家的需求,推出了多条新春精品旅游线路供游客选择,我们也将以最实惠的价格,最贴心的服务,让大家在旅行途中安心玩、畅快玩。”老年国旅相关负责人表示。

据了解,山东省老年国旅新春预售活动正在火热进行中,详情可咨询0532-55715169、66988553。

本报记者

## 旅游资讯

山东新增8家  
国家4A级景区

本报济南讯 日前,山东省文化和旅游厅发布的《关于拟确定8家旅游景区为国家4A级旅游景区的公示》已结束公示期,山东新增8家国家4A级旅游景区。

根据中华人民共和国国家标准《旅游景区质量等级的划分与评定》和《山东省旅游景区质量等级管理办法》,经有关市文化和旅游行政部门推荐,省文化和旅游厅按程序组织综合评定,济南莲花山景区、青岛明月海藻世界景区、淄博岜山中医药健康旅游景区、淄博齐文化博物院、莱阳白垩纪国家地质公园、日照磴山风景区、聊城景阳冈酒文化旅游景区、滨州蒲湖风景区8家旅游景区达到国家4A级旅游景区标准要求,确定为国家4A级旅游景区。

记者了解到,岜山中医药健康旅游景区、齐文化博物院、莱阳白垩纪国家地质公园可免费游玩。

(张宇宁)

冠心病患者如何居家康复  
随着人们生活水平的提高,冠心病已经成为影响人们生活质量的一种常见疾病。下面一起来了解冠心病的居家康复方法。

冠心病的  
病因和症状

冠心病的发生与年龄、性别、家族史、血脂异常、高血压、吸烟等因素有关。常见的症状包括心绞痛、胸闷、气短、心悸等,严重时可能出现心肌梗死、心力衰竭等危急情况。

冠心病的  
居家康复方法

1. 调整生活方式 首先,要保持健康的饮食习惯,控制饮食中的脂肪和盐分摄入,多吃蔬菜水果,保证充足的水分摄入。

其次,适当进行有氧运动,有助于提高心肺功能,增强身体抵抗力。

2. 合理使用药物 了解并合理使用药物是居家康复的关键之一。常用的药物包括抗血小板药物如阿司匹林,他汀类药物如瑞舒伐他汀,以及控制心率的药物如美托洛尔等。在服药过程中,应严格遵循医嘱,按时按量服用药物。

3. 定期检查与随访 居家康复过程中,患者应定期前往医院进行心电图、超声心动图等检查,以了解病情变化。同时,与医生保持良好沟通,及时反馈病情,以便调整治疗方案。

李薇

山东省老年国际旅行社电话:66988553 55715169

奇特旺森林公园、班迪布尔、大卫瀑布、世界和平塔、费瓦湖、  
博卡拉、斯瓦扬布纳特寺、杜巴广场、博达哈大佛塔双飞8日



## 新春预售

★舒适航空:喜马拉雅航空五个半小时直飞加德满都,不经停  
★舒适住宿:优选四星酒店  
★特别体验:塔努民族歌舞、品尝古城手工老酸奶

青岛直飞加德满都 全景游览 1月7/14/21/28日

2980元

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起



扫码进群加入会员,  
即享会员价。

欢迎您的加入!

湖南-韶山、凤凰古城、湘西苗寨、芙蓉镇、花开芙蓉、张家界、土司王府、天门山国家森林公园双飞6日一价全含;张家界升级一晚当地五星酒店;赠送三大民族特色宴.....1月6/13/18/23日 2580元

雪乡-亚布力滑雪旅游度假区、东北民俗村、七彩雪人谷、雪域孔雀园、二浪河风景区、车游亚雪公路、雪乡、童话世界、雪乡民俗展览馆、东北老屋、百年老桥、俄罗斯巧克力工厂、中央大街双飞6日独家赠送冰雪大世界、马拉爬犁;雪乡民宿火炕体验;雪乡包饺子年夜饭 东北八大碗 山林农家宴.....1月16/20/24/28日 4980元

西安-云冈石窟、大同古城墙、悬空寺、五爷庙、殊像寺、乔家大院、平遥古城、晋祠双动5日.....2月10/11/12日 3080元

贵州-梵净山、黄果树瀑布、千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇、青岩古镇双飞6日 1月5/12/18/22日 4180元起

厦门-南普陀、鼓浪屿、曾厝垵、集美学村、园博苑园艺植物园、永定高北土楼王双飞5日.....1月3/8/13/15日 1780元起

港澳-会议展览中心、金紫荆花广场、海洋公园、维多利亚港、黄大仙庙、太平山、浅水湾、港澳珠大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、金莲花广场、威尼斯人度假村、中山故居双卧7日.....1月6/13/20/27日 1799元起

## 新春预售

新加坡马来西亚-名胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、郑和展览馆、粉红水上清真寺双飞6日 1月5/9/12/16日 3799元

北欧4国-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、新港码头街、玫瑰宫、欧登赛和安徒生博物馆、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、奥斯陆大皇宫、爱沙尼娅塔林、图尔库城堡、赫尔辛基大教堂、岩石教堂、斯德哥尔摩市政厅、国王花园、圣尼古拉教堂、哥德堡歌剧院11日双点直飞赠送联运 邮轮升级双人外舱:瑞典特色餐、丹麦脆皮猪肉特色餐或挪威北极冰虾体验.....1月16/2月14日 15999元起

## 新春预售

泰国-大皇宫+玉佛寺、水门寺大佛、郑王庙、火车夜市、暹罗素泰庄园、双岛出海、神殿寺、网红夜市双飞6日

青岛直飞 青岛独立成团 泰国免签;网评五钻度假酒店;泰式风味美食;泰式换装体验 打卡双夜市jodd新火车夜市

1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

德法意瑞列荷比奥-古斗兽场、威尼斯、黄金屋顶、新天鹅堡、邮票王国、八角水塔、何维克街、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、巴黎圣母院、卢浮宫、桑斯安斯风车村、达姆广场8国12日

东方航空上海直飞全国配联运 当地特色美食

1月5/12/19/26日 2月23日 7999元

俄罗斯-阿廖沙雕像、狩猎极光活动、水滨救世主教堂、涅瓦大街、喀山大教堂、狮身人面像、伊萨基耶夫教堂、青铜骑士像、莫斯科国立大学、红场、列宁墓、圣瓦西里大教堂9日金牌领队专业服务 一价全含 免签出行 青岛直飞

1月7/14/21/28日 9999元