

去越南芽庄过大年,感受慢生活



花最少的钱 带你去看海

芽庄位于越南中部沿海地区,是越南众多滨海城市当中一个较为僻静的海边小城市,有6公里长的沙滩,被誉为“东方的马尔代夫”,近年来旅游持续升温,被全世界许多旅行杂志列入此生必去的旅行,是很多人的旅游首选之地。

芽庄气候宜人,2月的平均温度为24℃左右,多为晴好天气,很适合出海打鱼。到了芽庄,一定要体验一下泥浆浴。另外,芽庄还是越南首选的潜水胜地,这里有25个潜水点,水中平均能见度15米,最好能达30米,很适合潜水。

据山东省老年国旅工作人员介绍,这两年越南芽庄很热门,与海

随着春节的临近,机票、火车票变得“一票难求”。如果你也想在今年春节拥抱大海,那越南芽庄必须上榜你的度假名单。1月28日起,青岛机场复航越南芽庄航线,作为近几年的新晋当红目的地,山东省老年国际旅行社为您准备了芽庄经典线路,花最少的钱带你去看海,用一次旅行看尽阳光、大海、沙滩和岛屿。

南岛的气候和环境条件相仿。如果说海南岛动辄万元的均价让很多人望而却步,那性价比高且相仿的目的地越南芽庄就会让很多人心动。“正月期间,我们推出的越南芽庄双飞6日游,会员价不到3000元,性价比超过了国内诸多沿海景区,很划算。而且因为是落地签,可以随时走。”工作人员表示。

去最美角落 体验越慢越美的生活

芽庄是一座慢生活的海滨城市,它的状态外表上看是慵懒的;而它的骨子里,则隐藏着深情的浪漫。据山东省老年国旅工作人员介绍,芽庄的主要景点有海滨、芽庄珍珠岛、冲洛景区、婆那加占婆塔、芽庄大教堂、红石角、芽庄妙岛等。“最经典的是芽庄四岛,这也是认识芽

庄最好的办法,白沙柔软,潮平水清,这里可以观赏五彩斑斓的热带鱼、珊瑚礁、浮潜等。”

芽庄城区不大,主要景点可一天内参观,这是个宗教气氛浓郁复杂的城市,有着基督教的教堂。芽庄教堂位于芽庄市中心几条主路的交叉口,俯瞰着芽庄火车站。教堂建于1928—1933年,是典型的哥特式建筑,高大的钟楼气势恢宏,墙体的石刻和内部五彩雕花窗又不失别致。遇上晴天,屋外的阳光透过窗户,教堂宛然变成一座色彩斑斓的宫殿。

婆那加占婆塔建于公元7—12世纪间,是印度教的建筑。这里供奉的是天依女神Po Nagar,天依女神是庇佑占婆王国南部的一位女神,保护着靠海吃饭的渔民,相当于中国渔民心中的

妈祖。

芽庄五指岩又叫钟屿石岬角,位于芽庄主城北面,五指岩石芽庄少有的花岗岩海岸,旅游热点。这里自然风景与人文相结合,虽然景区不大,但是展现了海岛风光与乡土风情相结合的缩影。同时,五指岩也是著名电影《情人》的外景拍摄地之一,在这里可以深刻感受到它的宁静与美丽。

工作人员表示,在芽庄,除了浪漫,美食也同样令人心神向往,海鲜、水果、河粉、滴漏咖啡……每一味,都是旅行中对生活的品位。“芽庄可以说是性价比超高的旅行度假城市,这个春节,有时间的朋友不妨去看一看,卸掉疲惫,静静享受大海阳光和蓝天。”咨询电话:66988553、55715169。

许瑶

遇见青岩

青岩在贵州。我发现,越往偏远的地方走,越是安静,越有风景。去年短暂的遇见,从此便心心念念。时隔一年,再见青岩,我满心欢喜。

车出贵阳中心城区,过花溪,翻桐木岭,青岩古镇的灵秀和历史的韵味便幽幽而来。走进古镇西城门,感觉自己的心也变得温柔起来。想必,眉眼间也都是温和、恬静。在那用当地并不规则的石头垒砌而成的古镇门楣上,“青岩”两个字被青苔半遮半掩着。放眼看去,设计精巧、工艺精湛的明清古建筑交错密布,寺庙、楼阁飞角重檐、雕梁画栋,脚下的茶马古道、青岩古道延伸向远方。

游览青岩,感叹当地石材之多:屋舍修建用石材,街道铺筑用石材,乃至环镇城墙均用石头所筑,真可谓“石头城”。

在镇内老街寻访,见到不少轩敞老宅,即为旧时粮仓,虽历经沧桑,却坚固异常。当地人称,这些依山傍水的老粮仓,冬暖夏凉,似安装了天然空调,用之储藏粮食,数十年可安然无恙。青岩老粮仓由此成为当地“古为今用”的一个典型。

穿过青石城门的门洞,行走在古镇的背街,幽深的巷道时而笔直,时而弯曲,时而转折,沿山势起伏。厚约寸许、长约一尺的灰白石板,一块接一块地连成一行,一行叠一行地拼成一面院墙,一面接一面的院墙矗立在背街青石板铺成的小巷两侧。

华灯初上,烟雨朦胧的巷道,五光十色的霓虹灯斜斜地倾泻了一地。走出古城门,遇见三三两两的游客,有的走向客栈民宿,有的走向饭店酒馆,北方口音、四川口音、本地方言,夹杂着吆喝声,弥漫在农家小院、青石板巷……

这充满诗情画意又带有烟火味的小镇啊,一旦相遇,便令人念念不忘。陆明华

青島報業傳媒集團
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社
電話:66988553 55715169

翡翠灣、珊瑚島、竹島、蚕島、海景泥漿浴、
海燕島、占婆塔、五指岩、芽庄大教堂雙飛6日

2月25日
會員價:2980元
非會員價:3280元

貼心服務:水果大餐 滴漏咖啡
特別贈送:拉網捕魚
感受當地漁民生活
甄選住宿:全程甄選四星酒店

春節去海島 芽庄花錢最少
帶你看海 用一次旅行看盡
陽光大海 沙灘 島嶼

迎新春邀您一起看世界

★卓越體驗:吃住娛一價全包 三亞機場接送機 基地管家服務★均衡膳食:嚴選當季新鮮食材 健康營養膳食★多樣活動:健康課 戶外活動 書畫練習 濱海自助★周邊景點:亞龙湾森林公園 猴島生態保護區 蜈支洲島 天涯海角 亞諾達雨林

2月1日-3月31日 15天14晚
以上日期不適用春節期間
3180元/人 2人起訂 不含往返海南大交通

◆陝西-黃帝陵、壺口大瀑布、鐘鼓樓回民小吃街、大雁塔廣場、秦始皇兵馬俑、西安博物院、小雁塔、大唐不夜城雙動5日點篝火 扭秧歌 舞腰鼓 學唱陝北民歌跑旱船 感受陝北風情.....2月11/13/15日 非會員價:3580元 會員價:3200元

◆北京-天壇公園、前門大街逛廟會、升旗儀式、天安門廣場、毛主席紀念堂、故宮、恭王府、什剎海、八達嶺長城、奧林匹克公園、鳥巢、水立方、國家速滑館外景、頤和園、清華大學外景雙高4日獨立成團無購物 入住全國連鎖或攜程四鑽 贈天安門集體照.....2月10/11/12/15/16日 非會員價:2280元 會員價:1880元

◆江南-濮院、西柵、西湖、西塘、虎丘、城隍廟、外灘、南京路雙動4日.....2月7/12/13日 非會員價:2680元 會員價:2480元

臘月忙年 趕大集 城市烟火氣
百年王哥庄大集1日
青島本土最濃厚的年味大集,集市上物品琳琅滿目嶗山菇、干面包、王哥庄大饅頭.....啥都有
◆出發日期:2月3日(臘月二十四)
◆讀者專享價:29元/人(此價格無年齡及證件優惠)滿30人發團
費用包含:往返車費、旅遊意外險、服務費;不含餐。
◆上車地點:新業廣場、東李鞋城,具體集合上車時間提前一天通知。

◆湖南-韶山、張家界森林公園、天門山國家森林公園、土司城、鳳凰古城、湘西苗寨、魅力湘西表演雙飛6日全程安排當地豪華酒店 三大特色餐 超值贈送張家界大型民俗歌舞晚會.....3月3/10/17/24日 非會員價:2580元起 會員價:2280元起

◆江西-婺源篁嶺、三清山、景德鎮、廬山、美廬別墅雙飛6日當地准四住宿 廬山三石宴盡享當地特色風味.....3月4/11/18/25日 非會員價:2080元 會員價:1980元

◆山西-雁門關、雲岡石窟、懸空寺、五台山、晉祠喬家大院、平遙古城、壺口瀑布、王家大院雙飛7日2月24日3月2/7/12/19日 非會員價:1980元 會員價:1780元

西班牙、葡萄牙-西班牙廣場、西班牙皇宮、塞戈維亞、塞戈維亞大教堂、古羅馬高架引水橋、阿爾卡薩城堡、羅卡角、熱絡尼姆修道院、黃金塔、龍達、新橋、地中海太陽海岸、馬貝拉、巴努斯港、米哈斯、格拉納達、阿爾罕布拉宮、藝術科學城、藝術歌劇院、巴塞羅那、拉布拉大道、哥倫布紀念塔、奎爾公園、米拉之家、巴特勒之家、西班牙廣場、威尼斯塔、國家宮、魔幻噴泉、聖妇拉爾大教堂、比拉爾廣場、拉賽歐廣場、西貝萊斯廣場、塞凡提斯學院、哥倫布廣場12日
獨家自組 青島起止 直飛馬德里 全國可配聯運 全程4钻品質酒店
3月7日 會員價:13000元
非會員價:13800元

德法意瑞丹森堡-盧浮宮、塞納河游船、凱旋門、戴高樂廣場、協和廣場、艾菲爾鐵塔、米蘭大教堂、獅子紀念碑、卡貝爾橋、菲斯特雪山、菲斯特懸崖棧道、瑪麗亞廣場、市政厅、丹森堡自由大街、阿道夫大橋10日
精選酒店 舒適睡眠 鄭州直飛 甄選景點特別體驗
3月14/21日 會員價:11199元
非會員價:11599元

北歐四國-斯德哥爾摩市政厅、國王花園、斯德哥爾摩皇宮、聖尼古拉教堂、諾貝爾博物館、愛沙尼亞塔林、圖爾庫城堡、芬蘭堡、烏斯彭斯基大教堂、赫爾辛基大教堂、南碼頭露天市場、岩石教堂、西貝柳斯公園、Oodi圖書館、Amos Rex美術館、維格爾雕塑公園、奧斯陸市政厅、奧斯陸大皇宮、奧斯陸歌劇院、古斯塔夫阿道夫廣場、哥德堡歌劇院、菲耶巴卡、馬斯特蘭德、小美人像雕像吉菲昂噴泉、腓特烈教堂、阿美琳堡宮、新港碼頭街、哈姆雷特城堡、玫瑰宮、歐登塞和安徒生博物館11日
全程入住四星酒店 精選老牌中餐 升級兩餐特色餐
3月26日 會員價:18800元
非會員價:19800元

東歐-聖芭芭拉教堂、人骨教堂、皮爾森啤酒博物館、布杰約維采、薩爾斯堡米拉貝爾花園、瓦豪河谷、維也納、英雄廣場、施特勞斯金色雕像、聖斯蒂芬大教堂10日
布拉格、維也納均兩晚連住 五星土耳其航空 東歐深度游覽
4月4/12日 會員價:9599元
非會員價:9999元

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話諮詢

高危人群

如何預防肺結核

肺結核是由結核桿菌引起的一種慢性傳染病,主要通過呼吸道傳播,目前仍是全球範圍內重要的公共衛生問題。如果能正確認識肺結核,並採取適當的預防措施,肺結核是可防可控可治的。

1. 改善生活環境 改善過於擁擠、衛生條件差的居住環境,如加強居住地的通風,保持室內空氣流通等。同時要保持居住地的清潔衛生,以減少病菌的滋生。

2. 提高免疫力 保持健康的生活方式,如充足的睡眠、均衡的飲食、適當的運動等,有助於提高身體免疫力,減少感染結核分枝桿菌的風險。對於身體虛弱的人來說,應該加強營養,有糖尿病等基礎疾病的應遵醫囑積極治療。

3. 定期檢查 對於結核病高危人群,應定期進行胸部X光檢查和痰結核菌檢查,以便早發現、早治療。對於已經感染結核分枝桿菌的患者,應遵醫囑按時服藥,並定期復查,觀察病情變化。

4. 治療和管理 如果已經感染了結核分枝桿菌,應該積極進行治療和管理,遵醫囑按時服藥,完成規定的療程;同時保持良好的生活方式和飲食習慣,以儘快康復。

呂觀園