

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°C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

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

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。

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PoNagar，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，位于芽庄主城区北面，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

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，感觉自己也变得温柔起来。想必，眉眼间都是温和、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

高危人群
如何预防肺结核

肺结核是由结核杆菌引起的一种慢性传染病，主要通过呼吸道传播，目前仍是全球范围内重要的公共卫生问题。如果能正确认识肺结核，并采取适当的预防措施，肺结核是可防可控可治的。

1. 改善生活环境 改善过于拥挤、卫生条件差的居住环境，如加强居住地的通风，保持室内空气流通等。同时要保持居住地的清洁卫生，以减少病菌的滋生。

2. 提高免疫力 保持健康的生活方式，如充足的睡眠、均衡的饮食、适当的运动等，有助于提高身体免疫力，减少感染结核分枝杆菌的风险。对于身体虚弱的人来说，应该加强营养，有糖尿病等基础疾病的应遵医嘱积极治疗。

3. 定期检查 对于结核病高危人群，应定期进行胸部X光检查和痰结核菌检查，以便早发现、早治疗。对于已经感染结核分枝杆菌的患者，应遵医嘱按时服药，并定期复查，观察病情变化。

4. 治疗和管理 如果已经感染了结核分枝杆菌，应该积极进行治疗和管理，遵医嘱按时服药，完成规定的疗程；同时保持良好的生活方式和饮食习惯，以尽快康复。

吕观园

游侠传

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，感觉自己也变得温柔起来。想必，眉眼间都是温和、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

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ0022 山东省老年国际旅行社电话:66988553 55715169

越南芽庄 春节去海岛 芽庄花钱最少 带你去看海 用一次旅行看尽阳光 大海 沙滩 岛屿

贴心服务：水果大餐 滴漏咖啡
特别赠送：拉网捕鱼
甄选住宿：全程甄选四星酒店

翡翠湾、珊瑚岛、竹岛、蚕岛、海景泥浆浴、海燕岛、占婆塔、五指岩、芽庄大教堂双飞6日

2月25日 会员价:2980元 非会员价:3280元

扫码加客服 即享会员价 欢迎您的加入

卓越体验:吃住娱一价全包 三亚机场接送机,基地管家服务★均衡膳食:严选当季新鲜食材 健康营养膳食★多样活动:健康课堂、户外活动、书画练习、滨海自助★周边景点:亚龙湾森林公园、猴岛生态保护区、蜈支洲岛、天涯海角、亚诺达雨林 2月1日-3月31日 15天14晚 以上日期不适用春节期间 3180元/人 2人起订 不含往返海南大交通 非会员价:3580元 会员价:3200元

●陕西·黄帝陵、壶口大瀑布、钟鼓楼回民小吃街、大雁塔广场、秦始皇兵马俑博物馆、小雁塔、大唐不夜城双动5日,点篝火、扭秧歌、舞腰鼓、学唱陕北民歌、跑旱船、感受陕北风情……2月11/13/15日 非会员价:2800元 会员价:2300元

●北京·天坛公园、前门大街逛庙会、升旗仪式、天安门广场、毛主席纪念堂、故宫、恭王府、什刹海、八大胡同、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、国家速滑馆外景、颐和园、清华大学外景双高4日独立成团无购物 入住全国连锁或携程四钻 赠天安门集体照 2月10/11/12/13/14/15/16日 非会员价:2280元 会员价:1880元

●江南·濮院、西湖、西塘、虎丘、城隍庙、外滩、南京路双动4日 非会员价:2680元 会员价:2480元

●湖南·韶山、张家界森林公园、天门山国家森林公园、土司城、凤凰古城、湘西苗寨、魅力湘西表演双飞6日 全程安排当地豪华酒店 三大特色餐 超值赠送张家界大型民俗歌舞晚会……3月3/10/17/24日 非会员价:2580元起 会员价:2280元起

●江西·婺源篁岭、三清山、景德镇、庐山、美庐别墅双卧6日 当地准四住宿 庐山三石宴尽享当地特色风味……3月4/11/18/25日 非会员价:2080元 会员价:1980元

●山西·雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、晋祠乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双卧7日 2月24日 3月2/7/12/19日 非会员价:1980元 会员价:1780元

●迎新春 遇您一起看世界

腊月忙年 赶大集 城市烟火气 百年王者庄大集1日 青岛本土最浓厚的年味大集，集市上物品琳琅满目：崂山菇、干面包鱼、王哥庄大馒头……啥都有！ 出发日期：2月3日(腊月二十四) 读者专享价：29元/人 (此价格无年龄及证件优惠) 满30人发团 费用包含：往返车费、旅游意外险、服务费：不含餐。 上车地点：新业广场、东李鞋城，具体集合上车时间提前一天通知。

2月25日 会员价:13000元 非会员价:13800元

西班牙、葡萄牙 - 西班牙广场、西班牙皇宫、塞戈维亚、塞戈维亚大教堂、古罗马高架引水桥、阿尔卡萨城堡、罗卡角、热络尼姆修道院、阿尔布费拉、塞维利亚大教堂、西班牙广场、黄金塔、龙达、新桥、地中海太阳海岸、马贝拉、巴努斯港、米哈斯、格拉纳达、阿尔罕布拉宫、艺术科学城、艺术歌剧院、巴塞罗那、拉布拉大道、哥伦布纪念塔、奎尔公园、米拉之家、巴特勒之家、西班牙广场、威尼斯宫、国家宫、魔幻喷泉、圣妇皮拉尔大教堂、比拉尔广场、拉赛欧广场、西贝莱斯广场、塞凡提斯学院、哥伦布广场12日 独家自组 青岛起止 直飞马德里 全国可配联运 全程4钻品质酒店

3月7日 会员价:13000元 非会员价:13800元

德法意瑞卢森堡 - 卢浮宫、塞纳河游船、凯旋门、戴高乐广场、协和广场、艾菲尔铁塔、米兰大教堂、狮子纪念碑、卡贝尔桥、菲斯特雪山、菲斯特悬崖栈道、玛丽亚广场、市政厅、卢森堡由大街、阿道夫大桥10日 精选酒店 舒适睡眠 郑州直飞甄选景点特别体验

3月14/21日 会员价:11199元 非会员价:11599元

北欧四国 - 斯德哥尔摩市政厅、国王花园、斯德哥尔摩皇宫、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、爱沙尼亚塔林、图尔库城堡、芬兰堡、乌斯彭斯基大教堂、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Oodi图书馆、Amos Rex美术馆、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、奥斯陆大皇宫、奥斯陆歌剧院、古斯塔夫阿道夫广场、哥德堡歌剧院、菲耶巴卡、马斯特兰德、小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、腓特烈教堂、阿美琳堡宫、新港码头街、哈姆雷特城堡、玫瑰宫、欧登塞和安徒生博物馆11日 全程入住四星酒店 精选老牌中餐厅 升级两餐特色餐

3月26日 会员价:18800元 非会员价:19800元

东欧 - 圣芭芭拉教堂、人骨教堂、皮尔斯啤酒博物馆、布杰约维采、萨尔斯堡米拉贝尔花园、瓦豪河谷、维也纳、英雄广场、施特劳斯金色雕像、圣斯蒂芬大教堂10日 布拉格、维也纳均两晚连住 五星土耳其航空 东欧深度游览

4月4/12日 会员价:9599元 非会员价:9999元

地址:青岛市市北区延安三路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