



三省经典景点
尽收眼底

律回春晖渐,万象始更新。随着各地文旅市场迎来新春开门红,你是否也准备走出家门,赴一场浪漫的春日之约?春天,是四季之始,是一切美好事物绽放的开端,青岛今春首趟起止的旅游专列定于3月16日(具体出发时间以铁道部调令为准)出发,山东省老年国旅邀你一起游览云南、贵州、江西绝美风光。在14天的时间里,乘着专列,一起寻觅春天的足迹。

众所周知,旅行是在寻找新的美丽。据老年国旅负责人介绍,首趟专列分为A、B两条线路,云南昆大丽+玉龙雪山(云南版纳+景洪)、千户苗寨、黄果树瀑布、青岩古镇、婺源、景德镇、庐山等三省经典景点都会尽收眼底。西江千户苗寨是目前中国乃至全世界最大的苗族聚居村寨,仿佛一座露天博物馆,展览着一部苗族发展史诗,成为观赏和研究苗族传统文化的大看台。依山而建的吊脚楼,临水而搭的风雨桥,与周围的青山绿水和田园风光融为一体,完美和谐。青岩古镇,距今已有600多年的历史了,伫立在已经修复的定广门城墙上,仍依稀可见古城墙的遗址残迹,使人联想当年古镇作为军事要塞重兵屯集驻守的雄姿。作为亚洲第一大瀑布,黄果树瀑布以水势浩大著称,奔腾的白水河在这里从悬崖绝壁上直泻而下,声如雷鸣,响达千米,若逢适当的阳光照射

乘着专列 春和景明下江南

2024 首趟青岛起止旅游专列开启报名

还可形成迷人的彩虹。中国最美乡村江西婺源篁岭景区,每到三月,婺源的油菜花竞相开放,整个婺源也进入了最美季节。数万亩梯田依山峦而建,层层叠叠从谷底延向半山腰,犹如一幅绝美的水墨油画。作为此次行程中的“重头戏”,在云南大家可以自由选择AB两条线路,其中A线包括昆明石林、大理古城、乘船游览洱海、美丽的“高原明珠”滇池等景点,在玉龙雪山还可以乘坐索道到达3200米的云杉坪。B线则会前往西双版纳,也会到达滇池海埂大坝观赏美丽的滇池,眺望有“睡美人”山之美称的西山。

旅游专列
专为中老年人打造

在交通便捷的今日,火车早已不是最快的出行方式,却能让人念念不忘,因为窗外那些震慑人心的美景,总能将旅行变得充满韵味!而相对于飞机、长途大巴、自驾游等交通工具而言,专列旅游是时下绿色、低碳、安全、省钱、性价比高的出行方式,也受到了老年朋友们的认可和欢迎。据老年国旅负责人介绍,旅游专列主打慢时光,非常适合充裕时间的中老年

人,乘坐专列不仅可以将沿途风光尽收眼底,“一线多游”的特点也可以尽快满足中老年人踏遍祖国万水千山的愿望。据了解,作为2024年青岛首趟起止的旅游专列,本次云南、贵州、江西三省空调旅游专列14日游是专为中老年设计的线路,线路汇集了三省精华景点,行程安排上非常舒缓。专列配备双导游,青岛、潍坊、淄博、济南沿线都可停靠。同时,专列还省去了常规火车旅游换乘的困扰,免去了大件行李搬运之苦,定时、定点、定线、车随人走,无年龄限制、无老年人附加费,绝不强制购物,绝不强制增加自费景点,让旅游回归最初的美好。“本次专列的分享会将于2月28日上午10:00在山东省老年国际旅行社举行,欢迎旅游达人们报名参加,一起开启这趟悠闲浪漫之旅。”相关负责人表示。此外,西藏桃花节火车三卧一动11日游目前也正在火热报名中,桃花村、巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷景区、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺……一生必去一次的西藏,不如现在就出发。咨询报名电话:0532-66988553/55715169。记者 许瑶

游侠传

香港烟火

晚上9点从惠州火车北站出发,一小时就到香港西九龙站。过关时,查验了两次港澳通行证,一次身份证,整个过关用了不到二十分钟,就跨入了香港境地。坐上出租车时不到十点半。此时夜色正好,天空幽蓝。视线越过海湾,万家灯火齐明,望不到头的高楼透出星星点点的灯光。去过不少大都市,从没见过如此迷离的夜景,东方之珠的称谓实至名归。在内地,出门只要手机在手,衣食住行皆不用愁。到香港最不习惯的是必须身揣港币,仿佛一下回到十年前。有的商家也可以使用微信和支付宝,但要用汇率换算。在香港,手持八达通卡类似于在内地手握手机,吃饭、购物、乘坐交通工具,都能用八达通支付。香港街头公园很多,虽不大,却随处可见,居民下楼一般走几分钟就到达。这对居住空间逼仄的香港人来说,便捷的公共休闲空间,无疑是他们放松心情的好地方,在无拘无束中,暂时安放疲惫的身心。居港的半个月里,我也效仿当地人,乘着夕阳西下,来到公园小坐。沿海步道上,散步的遛娃的人流不断,跑步的也不少,悠闲海钓的特别引人注目。据统计,香港是全世界最长寿的地区,原因多种多样,可居住在这个世界上最拥挤的城市,市民那种“偷得浮生半日闲”的心态,我认为功不可没。我猛悟,只要有一点空闲,能挤出一点时间,都不忘给自己一个慢下来的理由。这也许是香港人对人生的认知,对生命的尊重,健康长寿也就是自然而然的事了吧。沈治鹏

养生健康

高脂血症性胰腺炎怎么吃

高脂血症性胰腺炎是一种由血脂异常引起的胰腺炎,合理安排饮食是预防和改善该病的重要环节。

1. 合理搭配主食

选择低糖、高纤维的粗粮食品,如全麦面包、糙米等,以增加饱腹感,有助于控制饮食量。尽量减少饮食中饱和脂肪酸的摄入量,避免食用胆固醇含量高的食物。

2. 首选优质蛋白

选择富含优质蛋白质的食物,如鱼肉、瘦肉、豆类等,这些食物有助于提高身体的代谢和免疫能力。

3. 多吃水果和蔬菜

水果、蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于降低血脂水平,促进消化和代谢,可以多吃些草莓、猕猴桃、菠菜等。

4. 选择健康的烹饪方式

建议采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方式,避免油炸、煎炒等,同时尽量少用盐、糖等调味品。

5. 补充有益脂肪

橄榄油富含单不饱和脂肪酸,有助于降低血脂水平;鱼油有助于降低甘油三酯水平,预防血栓形成;坚果类富含不饱和脂肪酸,有助于降低胆固醇水平;牛油果含有不饱和脂肪酸和纤维素,有助于降低血脂和血糖水平。

6. 适量运动

适量的运动有助于消耗热量和控制体重,进而控制血脂水平,建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。贾冬梅

青島报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社 电话:66988553 55715169

2024年青島起止首趟专列——乘着专列寻觅春天的足迹

云南、贵州、江西A线

西江千户苗寨、青岩古镇、夜郎谷、黄果树风景名胜、黄果树大瀑布、天星桥景区、陡坡塘瀑布、石林、大理古城、玉龙雪山、甘海子高原牧场、丽江古城、四方街、白族民居、洱海、滇池海埂大坝、婺源、篁岭、官窑陶瓷研究中心、庐山、庐山博物馆专列14日

针对设计:为中、老人设计线路,行程安排舒缓,经典为主
超高体验:汇集三省精华景点,发现祖国大好河山之美!

3月16日左右 会员价:3180元起 非会员价:3380元起

云南、贵州、江西B线

西江千户苗寨、青岩古镇、夜郎谷、黄果树风景名胜、黄果树大瀑布、天星桥景区、陡坡塘瀑布、墨江北回归线、双胞胎、野象谷、勐泐大佛寺、傣族民居、昆明集散中心、滇池海埂大坝、婺源、篁岭、官窑陶瓷研究中心、庐山、庐山博物馆专列14日

暖心服务:专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待
享受旅行:旅游回归美好,吃住行游购娱贴心安排

3月16日左右 会员价:3280元起 非会员价:3580元起

特别赠送:每人一张团队集体照

云南贵州江西空调旅游专列来啦!跟我一起去旅行分享会2月28日(周三)上午10:00山东省老年国际旅行社诚邀旅游达人,避开人流高峰,享受悠闲浪漫之旅预约电话:66988553

扫码加客服
即享会员价
欢迎您的加入

◆西藏-桃花村、巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷景区、民俗村、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街三卧一动11日暖心服务:优秀地接导游当地接待品质保证:舒适体验:青藏铁路有氧列车,缓阶进藏,有效适应高原反应...3月24日非会员价:3580元起 会员价:3280元起

◆湖北-石门河地心谷、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨、恩施女儿城、襄阳古城双飞6日青岛独立成团全陪班 升级一晚峡谷民宿 推窗即山谷...3月1/8/15/22/24日非会员价:2280元 会员价:2080元

◆港澳-钟楼、金紫荆广场、浅水湾、太平山、西九龙文化广场、维多利亚港、港澳珠大桥、巴黎人铁塔、钻石秀表演、威尼斯人、大三巴、莲花台、珠海圆明新园、情侣路、渔女像、南湾台寮渔村、一号银滩海滨浴场、瓦晒村赶海、恒大夏威夷风情小镇、恒大海上威尼斯沙滩、水庆坊、骑楼街区、西关大屋、粤剧艺术博物馆、李小龙祖居双卧8日香港直通澳门港澳珠大桥 升级香港住宿一晚...3月12/18/25日左右非会员价:2780元起 会员价:2580元起

◆甘南-麦积山石窟、九寨沟、高原特色藏寨、黄龙、伏羲庙、天水古城双卧8日...3月2/8/14/20/26/29日非会员价:2880元 会员价:2680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...3月2/7/12/19/26/30日非会员价:1980元 会员价:1780元

◆江西-婺源篁岭、三清山、景德镇、庐山、美庐别墅双卧6日全程入住当地准四住宿 贴别安排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元起 会员价:1980元起

◆湖南-黄鹤楼、长江大桥、岳阳楼、洞庭湖、橘子洲、韶山、凤凰古城、湘西苗寨、张家界森林公园、袁家界、天子山、宝峰湖、土司城双卧7日...3月6/13/22/27日非会员价:1880元起 会员价:1780元起

◆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、贝塔、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、巴塞罗纳、拉布拉大道、哥伦布纪念碑、奎尔公园、圣家族教堂、米拉之家、巴特勒之家、西班牙广场、威尼斯塔、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、市政大厅、塞凡提斯学院、西班牙皇家中央银行、美洲之家、英格列斯百货公司12日

优选东方航空 直飞马德里 全国可配联运
全程4钻品质酒店+升级一晚庄园酒店

4月22日 会员价:18000元 非会员价:18800元

◆东欧-圣芭芭拉教堂、人骨教堂、皮尔森啤酒博物馆、布杰约维采、萨尔斯堡米拉贝儿花园、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:9699元 非会员价:9999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、菲耶尔卡、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、欧登堡和安徒生博物馆11日

全程入住五星酒店 精选老牌中餐厅
满足满足中国胃 升级两餐晚餐

3月26日 会员价:19000元 非会员价:19800元

◆泰国-大皇宫、玉佛寺、船游湄南河、水门寺大佛、郑王庙、网红夜市、暹罗爽泰庄园、骑乘大象、坐马车、热带水果园、格兰珊瑚岛双飞6日

青岛直飞 独立成团
泰国免签 全程五钻度假酒店

3月8/13日 会员价:3280元 非会员价:3480元

地址:青島市市北区延安三路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