



# 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，也会到在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，因为窗外那些震撼人心的美景，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

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。

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**

**2024年青岛起止首趟专列——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、黄果树风景名胜区、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**

●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，缓进缓出，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升級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、南宋谷寮渔村、一号银滩海滨浴场、瓦晒村赶海、恒大夏威夷风情小镇、恒大海上夏威夷沙滩、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日香港直通澳门港珠澳大桥 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**

## 云南、贵州、江西B线

西江千户苗寨、青岩古镇、夜郎谷、黄果树风景名胜区、黄果树大瀑布、天星桥景区、陡坡塘瀑布、墨江北回归线、双胞井、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，吃住行游购贴心安排

**3月16日左右 会员价：3280元起 非会员价：3580元起**

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、热洛尼姆修道院、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、巴塞罗那、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、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：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 精选老城中餐厅  
满足满足中国胃 升级两餐特色餐

**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、暹罗素泰庄园、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**

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

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