

恩施遇见三峡,三月去邂逅人间仙境

春风一丝,暖阳一缕,甘霖一场,唤起了勃勃生机;柳抽新芽,嫩草展露,不觉春已至。历经了最后的料峭,即将到来的三月,充满生机,更充满温暖。由山东省老年国际旅行社倾情推荐的“恩施遇见三峡”精品纯玩双高六日游即将于3月19日发班启程,这个三月,不妨让我们一起放下生活的琐碎,去邂逅这片人间仙境。



01 六天行程,著名景点一网打尽

据了解,“恩施遇见三峡”六日游活动,行程内容上涵盖了“三峡大坝、屈原故里、恩施女儿城、梭布垭石林、恩施地心谷”等著名景点,一路风光宛如画屏铺展,让人犹在画中游。从楚文化的发祥地宜昌至三峡大坝,赏高峡出平湖的壮丽雄伟;赴屈原祠,瞻仰伟大爱国诗人——屈原,感受浓郁的楚文化气息。乘长江孚泰豪华游轮,看两岸青山连绵、古洞幽壑、奇峰矗立、石壁千仞、绿水长清,开始愉快的长江三峡之旅。

七百里三峡,雄起险拔,清幽秀丽,依山傍水,风景如画,古有诗仙李白酒意阑珊,留下“两岸猿声啼不住,轻舟已过万重山”的绝美诗篇!三峡大坝,是当今世界最大的水力发电工程,入选长江三峡30个最佳旅游新景观之一。

走进屈原故里,有一座承载着千年文化记忆的圣地——屈原祠。这里是伟大爱国诗人屈原的故乡,也是追溯楚文化、感受诗意

生活的绝佳之地。在这里,你可以细细品读屈原的诗篇,如《离骚》《天问》等,感受那份跨越时空的爱国情怀和对理想的执着追求。

梭布垭石林由奥陶纪灰岩组成,是仅次于云南石林的国内第二大石林,植被居全国石林之首,被誉为“戴冠石林”。梭布垭石林是大自然四亿六千万年锻造出的传奇,石林中形若苍鹰望月,神似仙女回眸,千姿百态,风情万种,令人叹为观止。

世间男子不二心,天下女儿第一城!土家女儿城是恩施的一张旅游名片。作为全国第八个人造古镇,土家女儿城合理且精心地谋划了整体建筑风格,仿古与土家吊脚楼相结合,完美地体现了土家族的民风民俗。

恩施地心谷,则享有“世界第一古人,中国第一古河,巴楚第一古道,施南第一佳要”的美誉。景区内有三段幽奇峡谷,自然经典天然奇观,约200多个景点。绝壁古洞,漫道雄关,蟒藤古树,鸟语花香,与世隔绝,一尘不染,游览景区

有穿越时空之感。

02 多层体验,满足个性化需求

据山东省老年国旅工作人员介绍,“恩施遇见三峡”双高六日游活动,经过前期的规划设计,从各层次、各角度、各细节上做了再三的统筹。旅游内容更加丰富精彩、旅游计划更加科学合理。

“本次旅途设计中,采纳了景色绝佳的山水组合,配以豪华游轮体验,满足了中老年旅游爱好者对个性生态、文化经典的需求。”工作人员表示,通过“乘游轮、溯长江、赏美景、品人文”等多层次体验,让游客们亲近自然,尽兴畅玩,从而放松身心,回归自然。

春天不止适合心动,更适合行动。为迎接即将到来的“女神节”,山东省老年国际旅行社推出“春风十里 芳华如你”女神节福利活动,凡在女神节到店报名的女神们,均可享受团费优惠活动,同时赠送精美伴手礼。

报名咨询电话:0532-55715169、66988553。 许瑶

赏曲阜灯韵

早就耳闻了曲阜古城灯展的壮观,龙年春节随女儿在曲阜过年,当我真的走近这座古城,还是被它灯火辉煌的绚丽所深深震撼了。

曲阜的新春灯会,从正月初一延续到元宵之夜,以明古城的城门两侧为最,两旁的灯笼,垂柳上低垂的灯穗,古城墙上的红灯,把这座古色古香的城门楼映衬得蔚为壮观。

我穿过城门,随着熙熙攘攘的人群,漫步在石板路上,感受着脚下岁月留下的痕迹。街道两旁,各式各样的灯笼高高挂起,红的、黄的、绿的,五彩斑斓,像是繁星点缀在古老的屋檐下。在曲阜的夜晚,灯光与星光交织,营造出一种梦幻般的氛围。我穿梭在街巷间,一砖一瓦、一草一木,都散发着浓郁的文化气息,让人沉醉其中。

我来到一家古老的书店,书店的窗户上挂着几盏红色的灯笼,显得格外温馨。我走进书店,书架上摆放着各式各样的书籍,从经典古籍到现代文学,应有尽有。我随手拿起一本书,翻阅起来,仿佛能听到古人的呼吸和心跳。

沿着石板路继续前行,我来到了一家传统的茶馆。茶馆的门口挂着一盏古色古香的灯笼,走进茶馆,只见里面摆放着几张木桌和几把藤椅,显得十分古朴典雅。我点了一杯热茶,坐在窗边,轻轻品了一口,只觉得一股暖流涌上心头,让人心旷神怡。

随着夜色渐深,我离开茶馆,随熙熙攘攘的人流走出古城。而在曲阜的现代化区域,高楼大厦拔地而起,霓虹闪烁,形成了一道道亮丽的风景线。

灯韵里的曲阜,让人不仅可以感受到历史的厚重,也可体验到现代生活的丰富多彩。我想,正是这种独特的活力,才是曲阜灯光的魅力所在。魏益君

骨折的常见并发症与护理技巧

骨折即骨头断裂,会给患者的生活带来许多不便。那么,如何预防和护理骨折并发症呢?

骨折后有哪些并发症?

1. 感染 骨折后伤口如果处理不当,容易导致细菌侵入引发感染。因此,要保持伤口清洁,避免伤口沾水,同时要定期更换敷料。

2. 血栓形成 患者在病情允许的情况下一定要定期进行肢体活动,避免长时间保持同一姿势;对于已经形成血栓的患者,应在医生指导下进行药物治疗和护理。

3. 压疮 骨折患者需要长时间卧床休息,如果不注意护理,很容易形成压疮。因此,需要定期翻身,以免长时间压迫同一部位,同时保持皮肤干燥和清洁也很关键。

骨折后应如何护理?

1. 疼痛护理 疼痛是骨折后的常见症状,患者可以用物理疗法来缓解疼痛,也可以在医生的指导下使用止痛药。

2. 康复训练 康复训练是骨折后护理的重要部分,患者可以在医生指导下进行适当的肢体活动,以促进康复。

3. 饮食调理 骨折患者应摄入足够的营养,以促进伤口愈合,建议多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜和水果等。

宋琼芬

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

2024年青島起止首趟專列——

雲南·貴州·江西14日遊

乘着專列
尋覓
春天足跡

A線: 雲南昆大麗+玉龍雪山、千戶苗寨、黃果樹瀑布、青岩古鎮、婺源、景德鎮、廬山

B線: 雲南版納+景洪、千戶苗寨、黃果樹瀑布、青岩古鎮、婺源、景德鎮、廬山

專屬設計: 專為中、老人設計線路,行程安排舒緩,經典為主
超高體驗: 匯集三省精華景點,發現祖國大好河山之美
暖心服務: 專業領隊全程陪同、優秀地接導遊當地接待
享受旅行: 旅遊回歸美好,吃住行游購娛貼心安排
專列特別贈送: 每人贈送一張團隊合照

3月16日左右
3380元起

扫码加客服,即享會員價

春風十里 芳華如你

春風十里 芳華如你 女神節福利來啦!凡在女神節到店報名的女神們均享團費優惠活動,同時贈送精美伴手禮。

◆西藏·桃花村、巴松措、魯朗林海、雅尼國家濕地公園、雅魯藏布大峽谷景區、民俗村、卡定溝、羊卓雍措、布達拉宮、大昭寺、八角街三臥一動11日青藏鐵路有軌列車,緩階進藏,有效適應高原反應.....3月26日 3580元起

◆湖南·韶山、鳳凰古城、芙蓉古鎮、天門山、民俗歌舞晚會、張家界國家森林公園、袁家界、金鞭溪、黃龍洞、土司王城雙飛6日.....3月9/16/23/30日 2780元

◆九寨·熊貓樂園、都江堰、九寨溝、黃龍景區、寬窄巷子雙飛6日山東獨立成團帶全陪 陸地頭等2+1保姆車 全程當地准四酒店住宿.....3月12日 1999元

◆江西·婺源篁嶺、官窑、廬山、廬山會議旧址、美廬別墅、黃龍寺、白鹿洞書院純玩雙臥6日青島獨立成團 全程入住當地准四.....3月5/12/19日2080元起

◆恩施遇見三峽-三峽大瀑布、三峽大坝、神女溪、瞿塘峽、梭布垭石林、恩施女兒城、恩施地心谷景區、嫫祖風景區、西陵峽、下牢溪快艇、三峽猴溪純玩雙高6日青島獨立成團帶全陪、乘孚泰豪華游轮.....3月19日 2899元

◆貴州-小七孔景區、西江千戶苗寨、非遺博物館、丹寨小鎮、黃果樹、平坝万亩櫻花園、青岩古鎮雙飛6日青島獨立成團 享受當地特色美食.....3月6/13/30日 2280元

◆廣西·漓江、銀子岩、印象劉三姐、陽朔西街、南山茶海、故鄉茶博園景區、將軍峰茶廠、象鼻山、日月雙塔、独秀峰王城景區雙飛5日青島獨立成團帶全陪 桂林深度游全程純玩無購物.....3月9/22日 3680元

越南-下龙湾、天堂島、月亮湖、歐美線路、迷宮仙境、巴亭廣場、胡志明陵、主席府、胡志明故居、博物館、還劍湖雙飛6日
青島獨立成團 優秀導遊品質保證
越式高檔型酒店
3月8/13/20/24日 1799元

文萊-杰米清真寺、蘇丹皇宮、水晶公園廣場、蘇丹紀念館、藝術中心、加東夜市6日
青島出港 純玩無購物全程網評三鑽酒店
3月9/16/23/30日 3980元

俄羅斯-謝爾蓋三聖大修道院、克林姆林宮、冬宮、夏宮花園及官殿、卡捷琳娜花園及官殿、查理津諾皇家庄園、卡洛明斯克莊園、雅羅斯拉夫爾、斯特列爾卡公園、拉多加湖、埃爾金島9日
首都航空青島直飛莫斯科
一价全含 智選獨家伏尔加河起原地
3月17/21日 7999元

新加坡、馬來西亞-聖淘沙、濱海灣花園擎天大樹、魚尾獅雕像、甘榜格南、哈芝港、三寶廟、三寶井、國家皇宮、國家清真寺、英雄紀念碑、黑風洞彩虹階梯、雲頂高原、雙峰塔、默迪卡118、首相府、粉紅水上清真寺6日
青島獨立成團 精選路航寬體客機
3月10/14/21/24/28/31日 3780元

德法意瑞典-斗鳥場外景、君士坦丁凱旋門、佛羅倫薩、五漁村、比薩斜塔、奇迹廣場、威尼斯、黃金屋頂、新天鵝堡、高天鵝堡、卡貝爾橋、八角型塔樓、協和廣場、凱旋門、艾菲爾鐵塔、盧浮宮、塞納河游船、花宮娜香水歷史博物館12日
29人以内精品小團 中國南方航空直飛歐洲
全程入住三至四星級酒店
4月1日 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