

南行专列，共赴流光溢彩春天之约

专为老年人定制的闽、琼、桂三地空调旅游专列下月出发

俗话说，最美人间四月天，花红柳绿喜欢颜。四月，拂去了三月的微寒，草正香，花正艳，风正柔，日正暖，正是走出家门领略祖国大好河山的最好时候。近日，山东省老年国际旅行社重磅推出的专为老年人定制的“南行漫记”福建、海南、广西三地空调旅游专列14日游即将出发，趁着春光正好，微风不燥，约上三五好友，相约一起沐浴十里春风，看尽人间芳菲。



三省热门景点“一网打尽”

福建、海南、广西，每个省都有大大小小的宝藏。据老年国旅工作人员介绍，本次专列行程包括武夷山、古田、永定土楼、南极村、博鳌玉带滩、天涯海角、亚龙湾、南山、槟榔谷、漓江、象鼻山、兴坪古镇等多个热门景点，投身大自然真正享受生机勃勃的春天气息。

春风轻拂，生机勃发，福建简直是一个宝藏省份。去一趟人间仙境的武夷山，看看一山一水一台戏，在山顶感受大自然的魅力和力量；去一趟古田，找寻圣地古田春天的梦与诗；去一趟永定土楼，来一场穿越时空之旅，春风吹过，田野绿意盎然，与土楼的黄墙黑瓦交相辉映，构成一幅美丽的画卷。

无限春风在海上，春天的海南，处处呈现出流光溢彩的美丽景象，散发着欣欣向荣的蓬勃生机。在南极村，观赏中国绝无仅有的奇观“合水线”，感受大自然的诗情画意；在天涯海角，细听这里相传已久的美丽传说；在亚龙湾，去一趟打

卡圣地“天空之门”拍一张治愈一切的大海美照……春天的海南，必将是一场不可错过的浪漫之旅。

有人说，一到春天，就想去广西，去看一场举世无双的山水盛宴，你会发现，广西处处皆桂林。春天的漓江，或烟雨蒙蒙，或风和日丽，两岸的喀斯特峰林连绵成浓绿的海洋，乘舟泛游，赏漓江的诗情画意；春天的象鼻山，山上万物复苏，山下的湖水清澈见底，不管白雾还是晴天，都有她独特的风景。

专列出游为老年人保驾护航

“知道有这班专列，我是第一时间报了名，虽然有些地方已经去过很多次，但还是经不起专列的诱惑。”今天71岁的宫少华是一名旅游爱好者，自从退休后，就经常到各地旅游。“我几乎每个月都出去，不管是短途还是长途，趁着现在身体还可以，一定要多去看看祖国的大好河山。”

宫少华告诉记者，专列是她最喜欢的旅游方式，“安全，节奏适合老年人，最重要的是服务

好。”这次出行，宫少华共组织了同事、同学、哥哥、妹妹等16人的庞大队伍，“我们都是一大院长大的，大家彼此之间都认识，一起相伴、一起游玩，这是一件多么美好的事情呀。”

据老年国旅工作人员介绍，此次专列是近十年来，福建、海南、广西的第一次三省联动旅游线路，火车由青岛始发，山东省内潍坊、淄博、济南沿线都可停靠。专列不仅安排了双导游服务，还有专业领队全程陪同、优秀的当地导游接待，同时，整趟专列全程不更换，旅途中没有任何强制购物，也绝不强制增加自费景点，“这条线路主要为中老年人舒适而设计，一次出行，尽览三省精华景点，满足老年人能够短时走遍祖国大好河山的需求。”工作人员表示。

据了解，本次专列4月15日出发，团费每人3480元起。3月20日(本周三)上午10:00，闵琼桂旅游分享会将在山东省老年国旅延安三路门店举行，分享会不仅带您了解最新的旅游资讯，到场还有好礼相送。详询：0532-55715169,66988553。许瑶

白发堪回首，绝境逢生处

◎李功涛

天涯海角是海南省三亚市的著名景区。近日，我慕名来到天涯海角景区。一入景区，迎面便是一广阔的“爱情广场”，广场两侧的椰树婆娑迷人，颇似迎客松，又象征了爱情之树长青。还有一闪着亮光的“心心相印”雕塑，更是显示出爱情与浪漫的色彩。广场的中心是一块大大的石刻碑，正面镌刻了“永结同心”，与其身后海滩上的心形“爱情石”遥相呼应，共同蕴含着“情定天涯、白头到老”的寓意。

据说，在清朝雍正年间，本地的崖州知府程哲，在地海滨的巨石上题写了“天涯”二字，寓意取其“高升、发达、事业蒸蒸日上”之意，所以“天涯石”，又名“进步石”，又因这“天涯石”雄峙于南海之巅，峰嵘壮观，更象征了平安，所以人们更愿意称它为“平安石”。大家常用的“坚如磐石”一词也是由此而来。

以后，民国时期，琼崖守备司令王毅，又在这附近的另一块巨大的岩石上题写了“海角”二字，与“天涯石”遥相呼应。统一意指此处为“天之边缘、海

之尽头”。

漫步在天涯海角景区细软沙滩上，听海浪轻拍海岸，看海鸥翩翩起舞，心也随之波涛起伏而激动。在天涯海角景区内，我对一棵“天涯树”印象深刻。“天涯树”是一棵奇特的榕树，其树根和树干都被压在大石头之下，但这棵树却不肯向命运低头，在巨石重压下从石缝里顽强成长，并枝繁叶茂。著名当代艺术家何宝森教授题诗：“天涯一棵树，阅尽人生路，白发堪回首，绝境逢生处”。

驻足在“天涯树”旁，引起我深思：“天涯树”不正是一种不屈不挠、自强不息人生境界的象征吗？我们每一个人都应该以“天涯树”为标杆和榜样，学会在人生的逆境中成长，在挫折中坚强，走稳走好人生之路，不断取得新辉煌。

我写下一首诗词，以此纪念此次天涯海角之旅：

天涯刻字寄情远，海角铭文涵意宽；拓域伏波前輩勇，安疆靖士后人延；秋冬葱郁花如锦，春夏繁荣气似兰；秀美风光迷老朽，怡然景致诱娇囡。

认识甜味剂
科学控糖

与蔗糖、果糖等添加糖相比，甜味剂具有甜度高、能量低、稳定性好等特点，在食品中只需添加极少的量就能获得适宜的甜度，应用范围比较广泛，且更适合糖尿病患者、肥胖人群和老年人等需要控制能量和碳水化合物摄入量的特殊消费群体。很多食物中天然含糖，科学减糖要减的其实只是“添加糖”。

添加糖是指除了食物中天然带有的糖分外，在加工过程中额外添加的糖。常见的添加糖包括蔗糖、果糖、葡萄糖等。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下。

有控糖需求的人群选购预包装食品时可优先选择糖含量低的，或标注“低糖”“无糖”的产品，同时了解甜味剂种类及食品总体的能量含量。

2015年5月实施的《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2014)对允许使用的甜味剂品种以及使用范围和最大使用量都有具体规定，在限量内使用这些甜味剂是安全的。需要提醒的是，不同人群对糖的耐受度有较大差异，个别消费者短时间内大量摄入糖后可能产生腹泻反应，建议根据自身情况酌情选择。

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027

南行漫记

福建、海南、广西三省空调旅游专列14日游

《跟我一起去旅行》4月15日福建、海南、广西旅游专列旅游分享会邀请您3月27日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店，到场均有好礼相送，电话预约。

武夷山、古田、永定土楼、南极村、博鳌玉带滩、天涯海角、亚龙湾、南山、槟榔谷、漓江、象鼻山、兴坪古镇

- ◆一线多游：福建、海南、广西最值得看的景点一览无遗
- ◆暖心服务：双导游服务，专业领队全程陪同，优秀地接
- ◆特别赠送：每人赠送一张团队集体照

4月15日出发

(具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)
前五十名报名并缴费者即享现金元优惠
4人以上团队报名优惠更丰厚

3480元起

青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠

扫码加客服，
即享会员价
欢迎加入！



特别安排马六河游船

4月21/7/19/12/14日

3799元

特别安排马六河游船