



如果说3月的春景是争奇斗艳,那4月就更是神仙开会,美不胜收。近日,山东省老年国际旅行社重磅推出南疆和山西两个精品独立团,相信会成为你心中的最美“人间四月天”。

#### 春天到南疆从不会腻

新疆,中国最美的地区之一,这里能治愈一切,一生值得去N次。四月到新疆,雪山与鲜花同在,是新疆春天最美丽的景色。

据老年国旅工作人员介绍,将于4月21日发团的“壮美新疆”南疆双飞8日游涵盖了世界流动性沙漠中最长的等级公路——沙漠公路、约特干古城、千年遗址锡提亚迷城、白沙湖、喀拉库勒

湖、目前国内唯一一处保存完整的迷宫式城市街区喀什老城、百年老茶馆、库车王府、拥有美丽丹霞奇景的温宿大峡谷、我国开凿最早的大型石窟群克孜尔千佛洞、南疆最大礼拜寺艾提尕尔清真寺等精华景点,让你一次性玩遍南疆。

“一半白沙,一半湖水”,这是南疆帕米尔高原带给世人的那缕魂牵梦萦。白沙缥缈,雪山环绕,被包裹住的湛蓝时而变为墨色,时而呈现天蓝色,劲风不停,波纹不止。与赛里木湖的蓝不一样,白沙湖有一种惟妙惟肖的清透感,白沙包散落烟尘,远处的雪山成了背景,每一眼看过去都是仙境。

喀什古城的历史变迁

#### 海上樱花巴士、60余项特色活动 花海市南赏花季启动

本报讯 近日,“拥抱春天 健康生活”花海市南赏花季开幕式暨青岛新东方文旅康养产品发布仪式举行。即日起至4月30日,市南区重磅打造首个海上樱花巴士,推出5大主题8大板块60余项春季特色文旅商活动,诚邀市民赏樱花、坐游船、逛市集、听讲座、住酒店、享美食,尽情感受“世界最美海湾”的烂漫春色。

本次活动以“花·海”为媒,融合吃、住、行、游、



扫码观看更多精彩

购、娱多元消费形态,特别推出10大春季主题线路、10大网红旅拍地标以及60余项精品特色活动,包含舒适生活、乐动市南、艺文沙龙和大草坪咖啡节四大板块,联动举办大草坪咖啡节,10场阅读活动、25场音乐演出以及20场艺文展览和群文活动。期间,云上海天、奥帆中心、三明南路等区域还特别设置了适合拍照打卡的景观装置,营造出浪漫的春日氛围感。

(记者 许瑶)

## 人间四月天 出游正当时

如同一部古老的史诗,记录了中亚地区的文明、商业与文化交流。从古代的繁荣到现代的复兴,这座城市一直是重要的历史见证者。老茶馆是这里的地域特色文化之一,它就像一个百岁老人在饶有兴致地絮叨着发生在丝绸之路上的一个个故事。同时这里也是喀什好几代人的记忆。

#### 山西美景一网打尽

尧帝建都,唐朝龙兴,这里有中华文明的血脉;地藏瑰宝,栉风沐雨,这里是转型升级的阵地,这里是山西。如果你也对人文景点感兴趣,那4月22日出发的“山西大不同”纯玩双卧7日游就是你的最佳选择。

据了解,这趟行程精选了山西大牌优质美景:世界第一大黄色瀑布壶口瀑布,黄河奔流至此收窄而飞流直下,骇浪翻滚如万马奔腾,春季凌汛咆哮,如雷贯

耳;佛教圣地五台山,有当今世界上仅存的音乐绝响梵乐,庙堂殿宇星罗棋布,是世界现存最庞大的佛教古建群;中国四大石窟之一的云冈石窟,依山而凿,造像5100余尊,最高的17米,最小的仅有几厘米,是当之无愧的世界文化遗产;享誉海内外的平遥古城,是我国保存最完整的古城之一,城墙历经600余年的风雨沧桑,古朴稳重,雄风犹存;皇家有故宫,民宅看乔家,乔家大院是清朝著名晋商乔致庸的宅院,屋与屋衔接,院与院相连,斗拱飞檐,彩饰金装,砖石木雕,书写了一代晋商的传奇故事;还有雁门关、晋祠、王家大院,悬空寺,一定让你不虚此行。此外,说到山西,不能不说美食,来两盅汾酒,夹几片平遥牛肉,蘸一蘸老陈醋,尝一尝特色刀削面,都是地道山西味儿。详询:0532-55715169、66988553。许瑶

#### 游记

## 走进南山风景区 感恩美好生活

3月,迎着春光,我来到海南省三亚市南山景区,欣赏南国风光,增长见识,放松心情。

南山风景区是融热带海洋自然生态风光、中国佛教及福寿文化、历史古迹于一体的旅游区,主要有海上观音塑像等景点。这尊塑像,高108米,宏伟壮观,是三面望海的一体化三尊观音,从正面和两侧看都是一尊完整、手势各异的观音像,凌波伫立在南海金刚洲上,是世界上最高、规模最大的观音造像,被誉为“世界级、世纪级”的佛事工程。

游客们驻足在此,都不约而同合掌,对观音表现出极大的尊崇。这里既能领略热带海滨

阳光、沙滩、鲜花、绿树的美景,更能获得佛教文化带来的心灵慰藉,体味回归自然、天人合一的乐趣,使我更加感恩和知足。

感恩大自然,让我观赏到人间美景;感恩父母的养育、师长的教诲、朋友的关怀、爱人的陪伴、贵人的指点。感恩帮助过我的所有人,使我学会善良,热爱生活;感谢伤害过我的人,使我懂得坚强,变得成熟;感恩每一缕阳光,让我每天充满希望;感恩每一次风雨,让我更加珍惜阳光。漫漫人生路,悠悠岁月情。在退休后的人生路途上,知足常乐,珍惜拥有,活在当下,随遇而安,走好走稳人生路。李功涛

#### 文旅资讯

## 邮轮为媒促交流 扬帆起航赏美景

本报讯 春光作序,万物和鸣,青岛邮轮旅游市场逐步复苏、活力尽显。4月1日,山东港口邮轮文旅集团在青岛邮轮母港成功举办中国沿黄河流域城市及韩国济州特别自治道邮轮旅游推介会,旨在为邮轮旅游发展搭建更广阔的合作平台和更便捷的沟通渠道,共创邮轮的美好时代。

推介会上,山东港口邮轮文旅集团进行资源推介,全方位、立体式展示了山东港口核心竞争优势,“邮轮+”、疗休养、工业研学、酒店、度假园区等多元化邮轮文旅服务及百家文旅联盟专享优惠政策;青岛国际邮轮港区服务管理局进行大鲍岛文化休闲街区推介,介绍了“百年里院,青岛鲍藏”这一新派里院生活体验新场景;爱达邮轮有限公司介绍了艺术之船“地中海”号邮轮配套服务,展示邮轮魅力;韩国济州特别自治道介绍了济州特别自治道丰富的旅游资源及独特的旅游体验。

中韩一衣带水,历史文缘相通,青岛国际邮轮母港开港运营至今,累计开通访问济州道邮轮航线18条,输送游客5.18万人次,为深化两国友谊与合作贡献了积极力量。推介会上,济州特别自治道和青岛市政府签署友好交流意向书,济州观光公社和山东港口邮轮文旅集团,蓝鼎济州开发株式会社和青岛青港国际旅行社有限责任公司分别签署战略合作协议,全面激活两地邮轮旅游业发展潜力,以“文”为媒,以“旅”为介,全方位开展产业合作、客源互送,推动邮轮文旅产业携手共赢。(记者 许瑶)

#### 警惕眼“过劳” 预防干眼症

春季气温升高,部分地区出现大风天气。医学专家提醒,大风干燥天气、过敏性结膜炎、过度眼疲劳等因素都可能诱发干眼症。怎样改善干眼症症状,如何做好预防?北京大学第一医院眼科主任医师李骏介绍,干眼症的典型症状有眼睛感到又干又涩,常伴流泪。同时,眼酸、眼痛、看近处不能持久,严重者还可出现头痛、恶心、记忆力下降等。医学证据显示,熬夜是诱发睑板腺阻塞,从而导致油脂缺乏型干眼的主要原因之一。

如何改善上述症状?专家表示,睑板腺位于眼皮睑板内,是能分泌油脂物的腺体,刺激增加其油脂分泌对改善症状很关键。可以尝试以下方法,包括通过热敷、清洁睑缘、睑板腺疏通和按摩等方法刺激增加分泌油脂;避免频繁使用眼药水;强脉冲激光是一种治疗睑板腺功能障碍引起的干眼症的方法,应到医院由专业的医生进行诊断和治疗。

怎样预防干眼症的发生?北京协和医院眼科副主任医师陈迪表示,长时间近距离用眼、大量使用电子屏会使人的自然眨眼频率降低,加重眼干、眼涩等症状。顾天成

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15日游

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

4月16日出发  
(具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)

3480元  
青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠

## 南疆

沙漠公路、约特干古城、锡提亚迷城、白沙湖、喀拉库勒湖、喀什老城、百年老茶馆、库车王府、温宿大峡谷、克孜尔千佛洞、艾提尕尔清真寺双飞8日

2999元  
4月21日

## 山西

雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院  
纯玩双卧7日

1980元  
4月22日

## 新加坡 马来西亚

鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、国家美术馆ART CENTRE、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、水上清真寺、太子城广场双飞6日  
特别安排马六甲河游船

3799元  
4月12/16/19日

扫码加客服,

即享会员价

欢迎加入!

《跟我一起去旅行》南疆和山西旅游分享会邀请您4月10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。  
另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

