

## 暑假出游,携孙辈共度美好时光吧!

山东省老年国旅推出“大手拉小手”经典旅游线路



## 赤峰草原沙漠之旅

赤峰,位于内蒙古东部,以其独特的草原和沙漠景观而闻名。在“赤峰—贡格尔草原+越野车穿越+玉龙沙湖+阿斯哈图石林+达里湖+亲子牧场+西拉木伦河漂流”双飞5日游中,游客将首先参观赤峰博物馆,深入了解这片土地的历史文化。随后,前往贡格尔草原,感受广袤草原带来的视觉震撼和心灵愉悦。在这里,孩子们可以尽情奔跑,老人可以悠闲地观赏草原风光。

除了壮丽的自然景色,本次旅行还将安排越野车穿越活动,带领游客深入草原腹地,体验草原生活的原始韵味。玉龙沙湖则是另一处不容错过的景点,湖水与沙漠的交融,形成了一幅神奇的自然画

卷。游客可以在这里体验沙漠滑沙、摄影等娱乐项目,感受沙漠的独特魅力。最后,旅程将在西拉木伦河漂流中达到高潮,乘坐皮筏在蜿蜒的河水中漂流,欣赏沿途的美景,尽情感受河水带来的欢乐,结束这次令人难忘的草原沙漠之旅。

## 贵州山水民俗之旅

贵州,被誉为“天然公园”,拥有众多令人叹为观止的自然景观和丰富的民族文化。在“贵州—中国天眼、黄果树瀑布、坝陵河大桥、西江千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇”双飞六日游中,将打卡黄果树瀑布,壮观的水流从高处倾泻而下,水雾弥漫,气势磅礴,孩子们可以在这里学习到关于水的力量和自然的奇观。游览坝陵河大桥、西江千户苗寨、荔波小七孔等景

随着假期的临近,许多家庭开始计划着如何度过这宝贵的时光。对于老年人来说,带着孙辈一起出游,不仅能增进亲子关系,还能让孩子们在旅途中了解到更多知识。山东省老年国旅针对这一需求,推出了“大手拉小手”三条经典旅游线路,涵盖了草原、沙漠、山水、民俗以及城市观光等多样的旅游资源。无论是辽阔的赤峰草原,多彩的贵州山水,还是繁华的港澳都市,都能为老人和孩子们带来难忘的旅行体验。

点,每一处都展现了贵州独特的山水风光和民族特色。在西江千户苗寨,游客可以深入了解苗族的历史和文化,品尝当地的特色美食,体验传统的民族手工工艺;在下司古镇,游客可以在这里感受到古老的建筑风貌和悠然的生活气息……

同时,在此次行程中,还将到达被誉为“中国天眼”的500米口径球面射电望远镜,跟着桥梁工程师游学国内最大的桥梁主题科技馆,深入距离地面370米高、长2237米的国内第一大跨径钢桁梁悬索桥等,感受科技的力量。

## 港澳城市观光之旅

港澳地区,作为国际知名的都市,拥有着丰富的历史遗迹和现代化的城市景观。在港澳纯玩双飞5日游中,我们将首先抵达香港,参观旧水警总部、星光大道等标志性景点,感受香港电影文化的魅力。随后,乘坐太平

山往返缆车,俯瞰维多利亚港的璀璨夜景。中环、文武庙、大三巴牌坊等地标也将一一出现在旅程中,让游客领略香港的繁华与多元。

澳门部分的行程同样精彩,我们将参观妈祖庙、观音像金莲花广场等具有宗教文化意义的地点,以及渔人码头、威尼斯人等娱乐休闲区域,体验澳门的独特风情。恋爱港疯人斜港则是一个充满乐趣的景点,这里有许多有趣的街头艺术和表演,为旅行增添更多欢乐。

据山东省老年国旅工作人员介绍,三条线路不仅在行程安排上丰富多彩,价格上也十分亲民,是老人带孙辈出游的绝佳选择。“无论是追寻自然的鬼斧神工,还是感受人文的厚重历史,抑或是享受现代都市的繁华与刺激,都能在这些线路中找到满意的答案。”工作人员表示。

详询:0532-66988533、55715169、66988549。许瑶

在家门口  
乐享“诗和远方”

本报讯 6月2日,由青岛市市南区人民政府、青岛市文化和旅游局、青岛市体育局主办,市南区文化和旅游局等承办的“幸福市南·文体惠民”2024市南区文体惠民节启动。自即日起至12月底,以公益演出、公益培训、文体赛事、图书阅读、文博研学、特色主题及全国性体育赛事七大板块1000余场次活动,将在市南区精彩呈现。

启动仪式现场,文化推介人、体育推介人分别向观众展示了市南区精彩的文体活动。现场还发布了市南文化圈小程序,该小程序为居民提供文化活动、文化设施的便捷检索和智能推荐,对活动可进行实时评价,实现辖区公共文化资源精准供给。舞台周边区域还设置了健康市集,体质监测、匹克球、掉落棒、投壶、飞镖等体育项目供居民现场体验,演出、体验、互动精彩纷呈,吸引众多居民现场参与。

据了解,2023年,市南区推出首届文体惠民节活动,千余场文体惠民活动,让百姓在“月月有比赛,周周有活动”中沉浸式感受文体市南的魅力。“我们将通过多姿多彩的活动,吸引更多市民走出家门,参与其中,共享城市经济社会发展成果,提升居民幸福感,提升群众文体生活满意度。”市南区文化和旅游局相关负责人表示。



扫码观看更多精彩  
(记者 许瑶)

马拉松背后的  
关节损伤风险

随着马拉松运动的持续火热,越来越多的人选择加入这场奔跑的“盛宴”。然而,在这项高强度的运动中,关节损伤的风险也不容忽视。据统计,马拉松比赛中总体损伤率高达77.36%,其中下肢损伤尤为突出,发生率可达79.3%。这些数据提醒我们,在追求运动激情和挑战的同时,更要关注身体的健康和安全。

南京医科大学康复医学院名誉院长、江苏省人民医院康复医学中心荣誉主任励建安表示,“在马拉松的准备阶段,如果训练强度过大或方式不当,可能会导致肌肉拉伤或过度劳损。因此,制定一个科学合理的训练计划至关重要,要确保训练量逐步增加,让身体有足够的时问来适应。”

在比赛中,由于长时间连续跑步,膝关节、踝关节和足底都承受着巨大压力,容易出现疼痛、扭伤或者炎症。励建安说,选择合适的跑鞋和专业的运动服装对于减少摩擦和冲击有一定帮助。此外,正确的跑步姿势和技术也能显著降低受伤的风险,跑者应该保持身体直立,脚步推动力量均匀,并避免过度内翻或外翻。如果不幸受伤,初步的处理很关键。励建安表示,在损伤初期,可以应用冰敷来帮助止血、减轻肿胀和缓解疼痛。

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

内蒙古草原 赤峰  
纯玩5日游

赤峰博物馆、贡格尔草原、越野车穿越、玉龙沙湖、阿斯哈图石林、达里湖、亲子牧场、西拉木伦河漂流纯玩双飞5日

★特色住宿:1晚温泉小镇,1晚赤峰当地准五酒店,1晚草原蒙古包  
★舌尖享受:烤全羊/羊腿,涮羊肉,草原野珍宴

6月22/25/27/28日

成人4680元起 儿童4080元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月12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。

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、奥斯坦金诺电视台、十二月党人广场、青铜骑士像、夏宫、彼得堡罗要塞、冬宫、圣三一大修道院、皇家丽笙全景游船、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少

女许愿泉12日 山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

## 纯净贵州

购物 自费 加点研学行  
中国天眼、黄果树瀑布、坝陵河大桥、西江千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇纯玩双飞6日

超值赠送:打糍粑、制作蜡染T恤、捉鱼体验;坝陵河含研学证书

6月22/29日 7月6日

成人5380元起 儿童4280元起

## 港澳纯玩

双飞深度5日游

旧水警总部、星光大道、尖沙咀、太平山往返缆车、中环、文武庙、大三八牌坊、大炮台、恋爱港疯人斜港、妈祖庙、观音像金莲花广场、渔人码头、威尼斯人、官也街纯玩双飞深度5日

独家赠送:香港维港紫荆游船自助餐

6月14/21/25/28日

成人4680元起 儿童3880元起



甘肃青海-张掖七彩丹霞、大地之子、鸣沙山月牙泉、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺双飞8日

6月23日3980元

西藏-巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷景区、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街火车+动车11日游(空调供氧火车进藏)

6月19日3980元起

恩施-恩施地心谷、巫山神女溪、三峡大坝、恩施女儿城、索布垭石林双高5日

6月12/17/27日2599元

内蒙古-丰宁大滩、中国马镇美食街、木兰围场、途径国家一号风景大道、东凉亭度假村、草原漂流、浑善达克沙地、元上都遗址博物馆、旗敖包、野狐岭要塞双高5日 6月19/26日 2680元

山西-云冈石窟、雁门关、悬空寺首道、五台山、乔家大院、壶口瀑布、张壁古堡纯玩双飞6日 6月15/19/22/25日 3580元

新疆-天池、火焰山、坎儿井、可可托海、喀纳斯湖、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、禾木村双高8日 6月15/18/25日 3680元起

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰

仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里

姆林宫、奥斯坦金诺电视台、十二月党人广场、青铜骑士像、夏宫、彼得堡罗要塞、冬宫、圣三一大修道院、皇家丽笙全景游船、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少

女许愿泉12日 山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰

仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里

姆林宫、奥斯坦金诺电视台、十二月党人广场、青铜骑士像、夏宫、彼得堡罗要塞、冬宫、圣三一大修道院、皇家丽笙全景游船、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新

天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少

女许愿泉12日 山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰

仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里

姆林宫、奥斯坦金诺电视台、十二月党人广场、青铜骑士像、夏宫、彼得堡罗要塞、冬宫、圣三一大修道院、皇家丽笙全景游船、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新

天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少

女许愿泉12日 山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰

仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里

姆林宫、奥斯坦金诺电视台、十二月党人广场、青铜骑士像、夏宫、彼得堡罗要塞、冬宫、圣三一大修道院、皇家丽笙全景游船、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新

天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少

女许愿泉12日 山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰

仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里