

穿越天山南北 领略新疆壮美

一次游遍南北疆的空调旅游专列将于9月1日出发



一个月后秋风送爽、瓜果飘香之际,正是探索新疆壮丽风光的最佳时机。9月1日,由山东省老年国际旅行社倾情推荐的“鲁疆号-南北疆全景+甘肃空调旅游专列16日”将从青岛出发,开启一段为期16天的精彩旅程。新疆那么大,166万平方公里,占据中国的六分之一;新疆那么美,这一次,我们一起去看看。

纵览新疆 风情万种

此次专列穿越新疆南北,从辽阔的北疆草原到神秘的南疆古城,沿途停靠多个特色景点,游客将踏遍新疆的南北疆,尽享新疆的自然美景和人文风情。

北疆的哈密,以其独特的魔鬼城闻名,是探索古丝绸之路遗迹的绝佳地点。继续向北,喀纳斯湖的碧波与禾木村的原始森林构成了一幅美丽的画卷,是摄影爱好者的天堂。而天山天池的壮丽景色,感受天下第一池的壮美,则让人不禁感叹大自然的鬼斧神工。

来到南疆,漫步喀什古城,带你穿越历史的长河,领略古老西域的风貌,体验新疆民俗的深厚底蕴。艾提尕尔清真寺的庄严肃穆,则是伊斯兰教文化在新疆的生动展现。专列还将带你走进神秘的刀郎画乡,领略N39沙漠的辽阔无垠,以

及喀拉库勒湖的宁静美好。沿途的每一站,都是新疆独具特色的风景名胜,无论是自然风光还是人文景观,都将给游客留下深刻的印象。而专列的行程设计,正是将这些精华景点串联起来,让游客在舒适的旅行节奏中,体验新疆的多元文化和自然之美。

此外,此次专列还将到达丝绸之路上的重要节点敦煌。莫高窟是敦煌最耀眼的文化瑰宝,洞窟中的壁画和彩塑展现了中国古代艺术的巅峰成就,让人不禁为之震撼。鸣沙山则是自然的奇观,沙丘随风而动,发出的声音如同鸣响,与月牙泉的静谧形成了鲜明的对比。月牙泉边的沙漠绿洲,是敦煌的生命之源,泉水清澈,与沙丘相映成趣,构成了一幅美丽的画卷。

不管是在南北疆,还是在敦煌,都可以品尝到地道的美食,九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什

清真餐、新疆大盘鸡、红柳烤肉……每一道菜都蕴含着当地的历史和文化,让每一位到访者都能在其中找到属于自己的故事和灵感。

专列旅途 温馨相伴

据山东省老年国际旅行社工作人员介绍,此次专列是今年青岛起止南北疆的第二趟专列,不仅在行程安排上体现出对游客的深度关怀,更在服务上做到了精心策划。“八月下旬九月初是去南北疆最好的时节,此次专列配备了总指挥和专列保健顾问,确保旅途中的每一个细节都得到妥善照顾。双导游咨询服务,让游客在享受美景的同时,也能深入了解每个景点的背后故事。”

人们说:“不到新疆,不知中国之大”。新疆相当于100个北京,260个上海,223个广州,5600公里的边境线,紧

邻八国。“新疆地域辽阔,城市之间相距甚远,如果选择其他交通方式,可能需要频繁地换乘车辆,不仅耗费时间,也会增加旅行的疲惫。”工作人员表示,旅游专列出行,全程一趟火车,让游客在舒适的环境中尽享沿途美景,无需担心途中的转换,非常适合中老年人。

同时,专列在行程安排上也充分考虑到了老年人的体能状况,确保每位老年游客都能在轻松愉悦的氛围中完成旅程。而且,在专列上,还会举办丰富多彩的活动,让老年人之间的交流更加顺畅,增进友谊。

“一生一次全疆游,一生游一次无遗憾”。老年国旅工作人员表示,专列席位有限,如果你也想踏上这段神秘而美丽的旅程,就赶紧拿起电话报名吧。咨询电话:0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。许瑶

游侠传

西湖问夏,雨中听荷

西湖,自古以来便是文人墨客笔下永恒的风景。而夏日里的西湖,更是别有一番风味,尤其是当细雨轻拂,荷叶田田,荷花亭亭之时,那份清新脱俗,足以让人心生向往,沉醉不已。

夏日,是西湖最为热闹的季节。阳光炽热,湖面波光粼粼,闪烁着耀眼的光芒。然而,我更偏爱于雨中的西湖,尤其是那细雨如丝、轻烟袅袅的景致。

漫步于西湖之畔,雨丝轻拂过脸庞,带来一丝丝凉意。我闭上眼睛,深深地吸了一口气,那是泥土与荷叶混合的清新气息,是夏天独有的味道。

雨中的荷花,是西湖夏日里最动人的风景。它们或含苞待放,或傲然绽放,展现出一种超凡脱俗的美。雨珠沿着荷叶的脉络缓缓滑落,发出清脆悦耳的声音,让人心灵得到了前所未有的洗涤和净化。

我静静地站在荷塘边,闭上眼睛,用心聆听这雨中的荷音。那是大自然最纯粹的音乐。我仿佛能听到荷花在雨中低语,也能感受到荷叶在微风中轻轻摇曳,传递着夏日的清凉与惬意。

雨中的荷叶,更是别有一番风味。它们铺满了整个湖面,宛如一片绿色的海洋。每一片荷叶都显得那么饱满、那么鲜亮,仿佛是大自然最得意的作品,让人忍不住想要伸手去触摸。

我轻轻地走近荷塘,蹲下身子,仔细观察着这些荷叶。它们有的大而圆,有的则小而尖,雨珠在荷叶上跳跃、滚动,最终汇聚成一颗颗晶莹剔透的珍珠,滑落入水,激起一圈圈涟漪。

我望着眼前的西湖与荷塘,心中充满了感激与敬畏。感激大自然赋予我们如此美丽的风景与如此纯净的享受,敬畏于生命的力量与自然的神奇。谢春芳

养生健康

吃瓜喝冷饮 入口不冰齿

入伏后,气温走高。此时,吃一块西瓜,既可以帮助补充因出汗流失的水分,还能利尿、祛湿。但医生提醒,夏季西瓜、冷饮食用不当,容易引发急性肠胃炎等疾病。

专家表示,肾功能不全者、糖尿病患者和胃肠功能弱的人尤其要谨慎吃瓜。糖尿病患者不要在血糖不稳定时食用西瓜,建议在两餐之间进食。吃了西瓜或其他水果后,可在下一餐减少主食摄入量,以维持全天碳水化合物的摄入总量。西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,可以选择吃靠近瓜皮部位的瓜瓢。

除了西瓜,冷饮也是许多人的夏季心头好。专家表示,冷饮往往给人带来瞬间降温的凉爽感受,实际上,从中医角度来讲,冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤脾胃阳气。他建议,食用冷饮的时间最好选在午饭后,因为中午是一天中阳气最盛之时,此时吃冷饮,既能消暑降温,也能避免空腹吃冰对胃肠造成刺激。吃冷饮速度不宜过快,否则会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。一般来说,每天吃冷饮不超过150克。林乐雨

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

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

一带一路看祖国 穿越南北疆 相约帕米尔

南北疆全景+甘肃空调旅游专列16日

【绝美景点】魔鬼城、喀纳斯、禾木、五彩滩、天山天池、大巴扎、坎儿井、葡萄沟、卡拉库勒湖、喀什古城、N39沙漠、独库公路、敦煌
 【特色美食】九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什清真餐、新疆大盘鸡、红柳烤肉【老年无忧】参团无限制,没有年龄限制,不收取老年附加费用
 【暖心服务】双导游服务,专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待

9月1日 (具体发车时间以铁路总公司调令为准) **5480元起**

到店咨询即享精美礼品赠送,报名缴费者更有价格优惠政策,预报从速。 **青岛起止**

蓝梦邮轮 Blue Dream Cruises

青岛-八代(熊本)-油津(宫崎)-佐世保-青岛

高端旅游新体验 奢华7日游

- *饕餮盛宴,自助用餐,领略各国小镇美食风情;
- *落日咖啡馆、港湾酒吧、泉蒸馆、甲板泳池、免税大街、动动健身、美容中心、儿童俱乐部、达斯剧院……应有尽有!
- *畅游日本风光、畅享国际免税购物;
- *移动的海上乐活小镇期待你的到来!

报名缴费成功即享价格优惠,人数4人及以上优惠更丰厚。欲知详情,可电话咨询。

8月20日出发 3700元起

“爱在七夕 缘来不晚” 中老年联谊活动开启招募啦

七夕不仅仅是年轻人的专属,中老年人也可以拥有属于自己的七夕浪漫。如果您正单身,还犹豫什么?赶紧来这寻找自己的晚年幸福吧!

时间: **8月9日** 费用: **99元**

活动地点: **青岛即墨古城国学堂**

活动目标: **找寻自己的晚年幸福**

地址:青州市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★