

与秋同行，邂逅五大绝美胜地

随着秋风的轻抚，一年中最宜人的旅游季节悄然而至。秋天，是一个如诗如画的季节，它带着独有的韵味和色彩，召唤着我们踏上新的旅程。山东省老年国际旅行社重磅推荐适合秋天去的五大地方，让我们与秋同行，领略这些地方的迷人秋色。

多彩之秋，韵味无穷

秋天的湖北，仿佛一幅绚丽多彩的画卷。黄鹤楼，这座历史悠久的名楼，在秋日的阳光下更显庄重。登上黄鹤楼，远眺长江，秋风拂面，感受着历史的沧桑与现代的活力交织。红楼，见证了中国近代的风云变幻，在秋天的氛围中，更添一份肃穆。

东湖的秋天，别有一番景致。湖水波光粼粼，岸边的树叶渐渐染上金黄与火红，倒映在水中，如同一幅美丽的水彩画。

两坝一峡更是湖北秋季旅游的重点推荐。三峡大坝雄伟壮观，葛洲坝气势磅礴，长江三峡的美景在秋天更加迷人。乘坐游船穿行在峡谷之间，感受大自然的鬼斧神工和秋天的宁静之美。恩施大峡谷在秋天也展现出独特的魅力。奇峰怪石在秋色的映衬下更加壮观，龙麟宫神秘莫测，女儿城充满了民族风情，让人陶醉在湖北的秋天里。

秋之胜景，人文圣山

庐山，以雄、奇、险、秀闻名于世，秋天的庐山更是美

不胜收。群峰间，树叶渐渐变色，红的、黄的、橙的，构成了一幅绚丽多彩的画卷。

景德镇是中国瓷都，秋天来到这里，可以参观瓷器作坊和官窑，了解瓷器的制作过程，感受中国传统文化的魅力。

篁岭的秋天更是如诗如画，天街、卧云桥、垒心桥在秋色中显得格外美丽。百花谷网红悬浮屋吸引着众多游客前来打卡。花溪水街灵毓秀观景台，望仙谷日游加夜游，让你充分感受秋天的宁静与神秘。水墨上河景区、石门村，每一处都充满了江南水乡的韵味。

秋韵正浓，晋彩韵长

山西的秋天，充满了浓厚的历史文化气息。雁门关，雄伟壮观，在秋风中更加美丽。青瓦台，韩国的政治中心，也有着独特的秋景。中华街，充满了中国元素，让人感受到中韩文化的交流与融合。

韩屋村，传统的韩式建筑在秋天的落叶中显得格外宁静。

在这里，你可以体验韩服，穿上美丽的

韩服，仿佛穿越回古代。

松月洞童画村，色彩斑斓的壁画让人仿佛置身于童

像在秋天的阳光下更加熠熠生辉。悬空寺，悬挂在悬崖峭壁之上，令人惊叹不已。平遥古城，古老的城墙、街道和建筑在秋天的氛围中更显韵味。漫步在古城中，感受着历史的沧桑与现代的活力。

壶口瀑布，在秋天更加壮观。奔腾的黄河水在秋色的映衬下，如万马奔腾，气势磅礴。

山西的美食也是一大亮点，平遥牛肉肉质鲜嫩，碗托口感爽滑，栲栳栳风味独特，让你在品尝美食的同时，感受山西的独特魅力。

秋之浪漫，韩风四溢

韩国的秋天，充满了浪漫的气息。景福宫，古老的宫殿在秋天的色彩中更加美丽。青瓦台，韩国的政治中心，也有着独特的秋景。中华街，充满了中国元素，让人感受到中韩文化的交流与融合。

韩屋村，传统的韩式建筑在秋天的落叶中显得格外宁静。在这里，你可以体验韩服，穿上美丽的

韩服，仿佛穿越回古代。

松月洞童画村，色彩斑斓的壁画让人仿佛置身于童

话世界。乐天世界，是一个欢乐的天堂，无论是孩子还是大人，都能在这里找到属于自己的快乐。

秋之风情，魅力无限

日本的秋天，有着独特的魅力。清水寺，古老的建筑与秋天的红叶相互映衬，美不胜收。浅草寺，热闹非凡，在秋天的氛围中更显神秘。祇园艺伎街，充满了日本传统文化的气息。秋叶原动漫街，是动漫爱好者的天堂。

富士山五合目，在秋天更加壮观。忍野八海，清澈的泉水与秋天的色彩融为一体。奈良公园，可爱的小鹿在秋天的落叶中嬉戏。东大寺，宏伟的建筑让人惊叹不已。

镰仓一日游更是不容错过。镰仓高校站前，是动漫《灌篮高手》的取景地，吸引着众多游客前来打卡。江之岛电车，缓缓行驶在海边，欣赏着秋天的海景。小町通，充满了日本传统的风情。

秋天是旅行的好季节，你是否已然整装待发，去邂逅那无尽的诗与远方？“希望大家跟随我们的推荐，与秋一路同行，留下美好的回忆。”老年国旅工作人员表示。

咨询电话:13306484027、0532-66988549、66988553、55715169。 许瑶

游侠传

“水上长城”

在人们固有的印象中，万里长城都是“遇山不断，遇水而绝”，而在辽宁省绥中县境内，有一段跨河的“水上长城”，连通了九江河两侧的巍峨山峰。

九门口长城全长1704米，由明代大将徐达主持修建，此段长城因有九个门洞而得名九门口长城。南接闻名天下的山海关长城，北连号称“三龙聚首”的锥子山长城，是山海关和锥峰山之间的重要关口，它的独特魅力就在于绝壁中临水而建。

“水上长城”独具特色，在97.4米宽的河道上，砌起8个梭形桥墩，形成9个水门，城桥上部是高峻的城墙，亦如其他长城墙体，城桥两侧各有一个正方形的露天围城。围城的设置也是长城关隘中独一无二的，它看起来像个竖井，内侧用砖砌成，外侧用石砌成，与桥城浑然一体。时值仲夏，远看长城蜿蜒、敌楼林立、树木葱茏、绿意盎然、风光旖旎，近看河水清澈、水波荡漾、石刻遒劲。

九门口长城位于蓟镇重要关隘，是兵家必争之地，改变中国历史走向和东亚格局的“一片石大战”就发生在这里。解放战争时期，人民解放军也曾浴血激战九门河谷。

在此游览，让我们心生敬畏的同时，也感受到祖国厚重的历史文化，还透过古战场遗迹寻觅到古代劳动人民的智慧，感慨时代更迭、岁月沧桑，从而珍惜当下生活。黄宇辉

初秋防晒不能松懈

近日，高温和烈日有所缓解，不少人的防晒工作随之松懈。专家提醒，一年四季都要做好防晒。

这是因为，紫外线除了使皮肤变黑，还会影晌健康，可能引起皮肤损伤。短期晒伤会引起皮肤的红肿、疼痛、瘙痒，长期晒伤会使得皮肤老化，增加皮肤癌风险。老年斑、皱纹、白内障等也和过量吸收紫外线有关。

专家表示，人在出汗时往往更容易被晒伤。这是由于出汗会增加皮肤角质层的水合作用，使角质层易吸收更短波长的紫外线，并导致紫外线的反射和散射减少，增加皮肤对紫外线的敏感性，进而降低晒伤所需的紫外线辐射量。

在此游览，让我们心生敬畏的同时，也感受到祖国厚重的历史文化，还透过古战场遗迹寻觅到古代劳动人民的智慧，感慨时代更迭、岁月沧桑，从而珍惜当下生活。黄宇辉

晒伤后怎么办？首先应尽快冷敷，如皮肤形成大疱，可抽出庖液，避免感染，已破裂的水疱应保持清洁。晒伤局部可以使用糖皮质激素药膏缓解红斑及皮肤充血，抑制晒后色素沉着；非甾体类抗炎药也可缓解晒伤症状。切记不要使用牙膏、酱油等偏方。

怎样防止晒伤？专家表示，穿防晒服、戴防晒帽、涂防晒霜，尽量避免上午11时至下午3时进行户外活动。医生建议，在晨间或傍晚日晒较为温和时，适当参加户外活动，有助增加皮肤对紫外线的耐受力和适应性。

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

江西

庐山、庐山会议旧址、景德镇、篁岭、望仙谷日游+夜游、水墨上河景区、石门村双动4日
2晚当地准四酒店 1晚望仙谷外民宿
会员报名此条线路，享受积分翻倍，青岛独立成团，满25人山东省老年国际旅行社导游带队

9月24日 1980元起

湖北

红楼、黄鹤楼、户部巷、长江大桥、东湖听涛、交运两坝一峡游船、葛洲坝、梭布垭石林、龙麟宫、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨、土家女儿城、大宁堂荆州古城双卧7日

喝摔碗酒、品吊锅宴、尝抬格子、全程矿泉水随车

10月9日 1580元

山西

雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双卧7日

三大世界文化遗产贯穿全程
一车一导 全程入住准三酒店

9月22日 1980元起



以上线路会员报名均享会员价及会员积分

南疆全景+甘肃空调旅游专列14日

哈密（魔鬼城、回王府、十二木卡姆）
乌鲁木齐（天山天池、大巴扎）
吐鲁番（坎儿井、火焰山）/阿图什（卡拉库勒湖、白沙湖）、喀什（喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺）
疏勒（张骞纪念馆）/库车（库车王府、天山神秘大峡谷）、库尔勒（罗布人村寨、博斯腾湖）
敦煌（莫高窟、鸣沙山、月牙泉）
【暖心服务】双导游服务，专业领队全程陪同

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车
(具体出发时间以铁道部调令为准)

9月25日 4980元起

日本-清水寺、二年坂和三年坂、祉园艺妓街、富士山五合目、地震体验馆、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、东京晴空塔外观、秋叶原动漫街、浅草寺、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿崛食街双飞6日 全程当地4星酒店，特别安排1晚温泉酒店.....9月19/24日5599元起

韩国-仁川、松岛中央公园、景福宫、青瓦台、北村韩屋村、乐天世界、首尔、汝矣岛公园双船5日
9月11/18/25日 1280元

地址:青岛市市北区延安三路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★★★