

山东省老年国际旅行社推出桂林、日本两条线路

金秋十月,旅游热度未减。在中秋国庆佳节过后,错峰游成为许多人的新选择,尤其是中老年人,更是成为旅游市场的主力军。对此,山东省老年国际旅行社重点推荐桂林、日本两条线路,**跨海专业领队**全程跟队服务,将为游客带来绝佳的旅行体验。



卷。10月24日出发尊享日本双飞6日游,将带领游客们领略日本的独特魅力。

大阪，日本第二大城市，道顿堀和心斋桥热闹非凡，美食琳琅满目，时尚商品令人应接不暇，还能触摸日本历史文化的脉络。京都，古老的都城，清水寺、金阁寺等众多寺庙神社，承载着岁月的沉淀，艺伎表演如诗如画，尽显传统之美。奈良，以灵动的梅花鹿闻名，东大寺庄严肃穆，是日本华严宗大本山，也是古代木造建筑的瑰宝。箱根，温泉与富士山交相辉映，忍野八海的清泉如明珠散落，自然风光美不胜收。镰仓，青春气息满溢，灌篮高手取景地的镰仓高校前，让人重拾青春回忆。东京，现代化国际大都市，晴空塔高耸入云，银座繁华如梦，秋叶原充满活力，浅草寺与时尚街区相映成趣，购物、美食与文化体验在此完美融合，开启一场难忘的日本六城之旅。

“两条线路,各具特色,无论是欣赏桂林的山水之美,还是领略日本的独特魅力,都将成为一次难忘的旅行经历。”老年国旅工作人员表示,在这个金秋十月,让我们一起踏上错峰游的旅程,领略不一样的风景,感受不一样的风情。

详询:13306484027、0532-66988549、66988553、55715169。
许瑶

阳朔：山水间的诗与远方

有一种旅行,叫作走进广西阳朔的画卷。它不仅是一段风景的追寻,更是一场与自己心灵的对话。让我们一起在这片充满诗意的土地上,感受那份与世无争的宁静,领悟那份流淌在血液里的情韵。

我们首先来到阳朔西街,这条历史悠久的街道见证了阳朔的繁荣与变迁。漫步在古色古香的街道上,你可以看到两旁的建筑多以明清风格为主,青砖黑瓦,木制门窗,仿佛穿越回了那个古代的盛世。

西街的夜景尤为迷人,灯火辉煌,人声鼎沸,各种小吃摊点、特色店铺鳞次栉比,让人流连忘返。这里的夜生活丰富多彩,你可以在酒吧、咖啡馆里与朋友畅谈天下事,也可以在夜市里挑选一些特色的纪念品。

接下来,我们来到阳朔最著名的景点之一——漓江漂流。坐在竹筏上,顺流而下,沿途可以欣赏到两岸的奇峰异石、绿树翠竹以及田园风光。这里的山水如画,美不胜收。当竹筏轻轻荡漾在碧波之中,你会感受到那份宁静与舒适,仿佛整个世界都慢了下来。

离开漓江,我们来到了遇龙河。这条河流有着独特的魅力,它的水面宽阔而平静,河水清澈见底。在这里,你可以尝试一下遇龙河的竹筏漂流,与朋友们一起感受刺激与快乐。当竹筏在水面上荡漾时,你会感受到那份自由与无拘无束,仿佛与大自然融为一体。

阳朔的美食也是不容错过的。这里有各种地道的广西特色小吃，如阳朔米粉、酿豆腐、糍粑肉等。在品尝美食的同时，你也可以了解当地的文化与历史，感受那份独特的人情味。

薛谈

流行饮食观，真的正确吗

健康饮食方面的观念五花八门,有些可能是合理的,但也有些需要审慎对待。

为了长寿,应该遵循地中海饮食这是正确的。研究表明,地中海饮食有助于降低死亡风险,尤其是在心血管和癌症相关疾病方面。该饮食以水果、蔬菜、豆类、橄榄油、坚果和鱼为主,避免糖和加工肉类。

吃蓝莓可以降低某些眼疾风险。这是正确的。研究发现,蓝莓含有花青素,能够帮助降低患老年性黄斑变性的风险,有益于眼睛健康。

坚持植物性饮食总能改善健康状况。这不完全正确。植物的健康效果取决于食材的选择，富含精制谷物和糖的饮食可能带来不良影响，人们应该把注意力放在优质食材上，例如新鲜水果、非淀粉类蔬菜、全谷物、豆类和坚果、橄榄油和其他植物油，并限制含糖和含盐的食物。

早期引入花生酱等食物可预防过敏。这是正确的。早期引入可能引发过敏的食物，尤其是花生，可以有效降低儿童过敏的风险，时机至关重要。

何念

错峰出游,尽享美好

随着人们生活水平的提高,旅游已经成为一种重要的生活方式。然而,节假日期间的旅游高峰往往让人望而却步。错峰游则为人们提供了一个更好的选择。

“国庆节过后是‘最佳错峰旅游季’，时间安排上比较充裕的中老年朋友可以选择此时出游，体验感更佳。”老年国旅工作人员表示，不仅可以避开人流高峰，享受更加宁静的旅游环境，从而从容地游览景点，还可以节省旅游成本，享受到更加优惠的价格，让游客们在不降低旅游品质的前提下，节省不少开支。

此外,错峰游还可以避免交通拥堵,可以让游客更加顺畅地到达目的地。对于时间安排比较充裕的中老年人来说,错峰游无疑是一个明智的选择。

梦幻桂林,山水如画

桂林,以其独特的自然风光而闻名于世。这里有奇峰异石、清澈的江水、古老的桥梁,构成了一幅如诗如画的山水画卷。10月22日出发梦幻桂林双飞5日游,将带领游客们领略桂林的山水之美。

象鼻山,是桂林的标志性景点之一。它因山形酷似一头驻足漓江边临流饮水的大象而得名。游客们

可以在这里欣赏到奇特的山水景观,感受大自然的鬼斧神工。

银子岩,是桂林喀斯特岩洞的代表作。洞内的钟乳石千姿百态,在灯光的映衬下,如梦如幻。游客们可以在这里领略到大自然的神奇魅力。

古东瀑布,是世界唯一可以攀爬也可触摸的瀑布。游客们可以在这里亲近大自然,感受瀑布的清凉与壮观。沿着瀑布攀爬而上,既能锻炼身体,又能欣赏到美丽的自然风光。

阳朔西街，充满着浓郁的文化气息。这里有各种各样的特色小店、酒吧和餐厅。游客们可以在这里品尝当地美食，购买特色纪念品，感受阳朔的独特魅力。

此外,旅行还独家升级了四星
级豪华游船,让游客们可以更加舒
适地欣赏漓江的美景。在游船上,
游客们可以欣赏到两岸的青山绿
水、古桥小树,无处不让人魂牵梦
萦。而世界三大演艺之一的《桂林·
千古情》,则会让游客们在欣赏精
彩演出的同时,更加深入地了解桂
林的历史文化。

魅力日本,风情万种

日本,一个充满着传统文化与现代气息的国家。这里有古老的寺庙、美丽的花园、繁华的都市,构成了一幅丰富多彩的画

山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

特惠班

享趣桂林

古东瀑布、遇龙河、阳朔十里画廊、天籁蝴蝶泉、银子岩、竹筏多人漂、四星级豪华游船、象鼻山、日月双塔双飞5日

360°畅游百里画廊大漓江 豪华四星游船
品质行程享最低价 贴心青岛机场送机服务
赠送一餐桂林米粉 桂林千古情演出
满20人青岛青岛独立成团带全陪

10月22日
3080元

全景日本

清水寺、祉园、富士山五合目、地震体验馆、御殿场奥特莱斯、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、东京晴空塔、秋叶原动漫街、浅草寺、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀食街双飞6日

青岛起止 专业领队 悉心照料全程旅行
当地四星标准酒店 特别安排一晚温泉酒店
经典景点一网打尽 安心畅游

10月24日
4680元

湖北-红楼、黄鹤楼、长江大桥、东湖听涛、两坝一峡游船、梭布垭石林、龙鳞宫、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨、土家女儿城、荆州古城双卧7日.....10月19/24日 1580元

江西-庐山、景德镇、陶溪川、篁岭、望仙谷、水墨上河景区、石门村双动四日 纯玩无购物 一价全含.....10月22/29日 2380元起

云南-原始森林公园、大佛寺、万亩茶园、野象谷、蝴蝶养殖园、百鸟园、傣家村寨、热带花卉园、告庄西双景、大金塔、星光夜市、六国水上市场双飞5日直飞西双版纳 全程精选景点 品尝雨林象餐.....10月19/22日 2980元

张家界-韶山、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、宝峰湖、天门山、凤凰古城、芙蓉镇双飞6日.....10月19/22/26/31日 2980元

海南-蜈支洲岛、天涯海角、三亚亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、亚龙湾热带天堂森林公园、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日.....10月19日 3380元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞童话村双卧5日 经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头..10月21/30日 849元
斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提湖、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光7日 中南部精华景点 环线打卡佛教自然都市风光 精选酒店.....10月24/31日 11月7/21/28日 7980元

德法意瑞列奥+卢森堡-罗马广场、法兰克福大教堂(外观)、旧城市政厅、卢森堡大公园、协和广场、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆、琉森、卡贝尔桥、八角型塔楼、因特拉肯、何维克街、列支敦士登、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(外观)、黄金屋顶、叹息桥、圣马可广场、领主广场大卫像、母百花教堂(外观)、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门7国12日.....10月29日 11月12/26日 8999元

土耳其-圣索菲亚大教堂(外观)、蓝色清真寺参观、赛马场、杜柏奇老皇宫、国父陵、格莱美露天博物馆、地下城卡伊马克勒、精灵烟囱、乌其萨天然奇石景观(外观)、梅夫拉那纪念馆、阿斯潘多思圆形剧场、棉花堡、以弗所、特洛伊遗迹、博斯布鲁斯海峡、大巴扎双飞10日

全程入住当地五星酒店 纯享美食.....10月29日 11月12/26日 8999元
西班牙葡萄牙-圣家族大教堂、米拉之家、巴特罗之家(外观)、瓦伦西亚大教堂、科学艺术城、阿尔拜辛区(外观)、圣尼古拉斯眺望台(外观)、阿尔罕布拉宫(外观)、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、黄金塔(外观)、罗西欧广场、航海发现纪念碑(外观)、梅罗尼莫斯修道院(外观)、太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里格兰比亚大街、马德里皇宫11日 含签证 含联运 北京起止 全程精选4钻酒店 赠送机场三宝 WIFI服务 转换插头.....11月11/18日 9999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★★★