

## 走进喀秋莎故乡，领略神秘国度独特魅力

山东省老年国际旅行社俄罗斯精彩行程等你来



邂逅俄罗斯，领略独特魅力

的瞬间。

## 精彩行程，畅享俄罗斯风情

本次俄罗斯九日双飞之旅，将带您深度领略这个国家的独特风光。

克里姆林宫，俄罗斯的心脏，古老的城墙和宏伟的宫殿见证了历史的沧桑与辉煌。红场，莫斯科的象征，圣瓦西里大教堂那色彩斑斓的洋葱头屋顶，与克里姆林宫交相辉映。

莫斯科地铁体验，仿佛一场穿越时空的艺术之旅。卡罗明斯科娅庄园，宁静而美丽，古老的建筑与自然景观完美融合，让您仿佛置身于童话世界。金环谢尔盖耶夫小镇，充满了浓厚的宗教氛围，精美的教堂和宁静的街道，让人心灵得到洗礼。

在圣彼得堡，冬宫如一座艺术的宝库，收藏着无数珍贵的艺术品。从古典绘画到珍贵文物，每一件展品

时光流转，渐入深秋。这个季节，山东省老年国际旅行社为广大游客精心推荐一场别具特色的俄罗斯之旅。让我们一同踏上这片充满神秘与魅力的土地，领略俄罗斯在这个季节的独特风情。

都诉说着历史的故事。夏宫花园，喷泉与宫殿相得益彰，营造出浪漫而宏伟的氛围。彼得保罗要塞，庄严而神圣，见证了圣彼得堡的历史变迁。察里津诺庄园，风景如画，古老的建筑和美丽的花园让人流连忘返。涅瓦大街，时尚与历史并存，古老的建筑和现代的商店相映成趣。莫斯科国立大学，雄伟的建筑和浓厚的学术氛围，让人对知识充满敬畏。

据了解，在整个行程中，还安排了全餐和俄式特色餐，让您品尝正宗的俄罗斯美食。全程入住四星酒店，为您提供舒适的住宿环境。

## 歌舞民族，感受文化魅力

众所周知，俄罗斯是一个充满艺术气息的国度，其独特的民族特色在歌舞中展现得淋漓尽致。此次九日游，将带您深入领略俄罗斯歌舞的魅力，感受这个民族深厚的文化底蕴。

俄罗斯的舞蹈热情奔放，充满活力。民间舞蹈如卡林卡、巴扬舞等，以其欢快的节奏和优美的舞姿，展现了俄罗斯人民的生活热情和

对美好生活的向往。芭蕾舞更是俄罗斯的艺术瑰宝，优雅的舞者如天鹅般翩翩起舞，轻盈的身姿和优美的动作仿佛将人们带入一个梦幻的世界。世界著名的芭蕾舞剧《天鹅湖》《胡桃夹子》等，以其精湛的技艺和动人的故事，征服了全球观众。

俄罗斯的音乐同样令人陶醉。柴可夫斯基、肖斯塔科维奇等著名音乐家的作品，旋律优美，情感丰富。在俄罗斯的街头巷尾，您常常可以听到悠扬的音乐声。参加一场俄罗斯的音乐会，让您在美妙的音乐中感受俄罗斯的文化底蕴。

“俄罗斯之旅将会是一场难忘的旅行。在这里，您可以欣赏到美丽的自然风光，感受悠久的历史文化，领略独特的民族风情。”老年国旅工作人员表示，如果您已经心动，那就一起出发，去探索神秘的俄罗斯，开启一段精彩的旅程吧！

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

## 游侠传

## 游走丽江木府

在华夏大地上，北有故宫，南有木府。前不久，我与家人踏上了云南丽江之旅，走进了这座传说中的木府。

我们穿梭在丽江古城的石板路上，远远便望见巍峨的建筑群。踏入木府，只见一面影壁上镌刻着“世界文化遗产丽江古城”。木府很豪华，红柱青砖，色彩鲜艳，历经风雨仍不减辉煌。

议事厅作为木府的政治活动中心，内部装饰精致细腻。万卷楼是藏书阁，汇聚了两千年的文化遗产精华。护法殿是土司家族讨论家事的场所，体现了纳西族对家庭教育的重视。文把事房是处理文书之地，收藏大量文献资料，是研究纳西族历史和文化的宝贵资料库。

行走在木府院落，仿佛穿越时空，每一座殿堂，每一个亭台楼阁，都承载丰富的历史与文化故事。木府是丽江木氏土司府邸，见证丽江的兴衰，是政治权力象征，更是文化与艺术汇聚之地。

过街楼是木府标志性建筑，横跨街道，连接前后院。玉音楼是接圣旨和歌舞宴乐之地，也是文化交流平台。三清殿是宗教建筑，供奉三清尊神，体现木府对宗教文化的尊重与包容。

木府见证了丽江的历史，在这里，我深深感受到了文化的吸引力，并理解了“北有故宫，南有木府”这一美誉背后所蕴含的深厚底蕴。

赵学潮

四种姿势  
让人越睡越累

不良睡姿不仅会降低睡眠质量，还会引发健康问题。专家分享正确“睡姿”，帮大家睡个好觉。

## 避免四类不良睡姿

**趴着睡：**颈椎和胸椎处于异常状态，颈部和背部压力会增加，容易出现劳损和酸痛。同时，还会压迫胸廓和心脏，影响血液循环和呼吸功能。

**举手躺：**这种姿势可能诱发肩峰撞击综合征，导致肩部慢性钝痛、肌力减弱。手臂长时间高举还容易造成血液循环不畅，引起手臂酸麻。

**“大”字睡姿：**这个姿势会使我们的腰弓起来，腰椎压力增加，容易引起腰背疼痛。

**蜷缩睡姿：**会使脊柱一直处于弯曲状态，后背肌肉被过度牵拉，导致疼痛出现。

## 掌握两种健康睡姿

**仰卧位**(平躺)和**侧卧位**是大多数人都适合且熟悉的睡姿，如何睡得更好呢？专家教你正确睡姿。

平躺时，选择高度合适的枕头，支撑在颈部。可以在腰部和膝盖下方垫垫子或枕头，使这两处曲度得到有效支撑。

侧卧时，枕头的高度要与肩膀同高。在两个膝盖中间夹一个枕头，使骨盆保持在中立位，避免出现腿部交叉，身体过度扭曲的姿势。

戴虹红

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

## 独立班“甄”一价俄罗斯

克里姆林宫、金环谢尔盖耶夫小镇、莫斯科地铁体验、卡罗明斯科娅庄园、冬宫、夏宫花园、埃尔金岛、彼得保罗要塞、察里津诺庄园、红场、列宁墓、青铜骑士像、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学双飞9日  
特色体验:全餐+俄式特色餐+全程4星酒店;中国国航含联运

11月7/13/22日  
**6999元**

湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡(葛洲坝、三峡大坝、西陵峡)、体验水涨船高的震撼、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙鳞宫、女儿城双卧7日.....11月9/14/19/24日 1380元起

桂林-三星豪华游船全景漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游 满20人

独立成团 11月1/6/11/17/22日 2580元

张家界-长沙韶山、毛泽东故居、张家界森林公园(袁家界、金鞭溪)、天门山、黄龙洞、芙蓉镇、凤凰古城、土司王府、夜游沱江双飞6日

一价全含0自费0景交0超市0苗寨0年龄限制、安排2+1豪华大巴;特别赠送:魅力湘西歌舞表演、黄龙洞VIP通道、景区必乘景交、凤凰VIP接驳车.....11月4/8/16日 3180元

西双版纳-原始森林公园、野象谷、热带花卉园、勐泐大佛寺、告庄星光夜市、傣族风情文化园双飞5日直飞版纳，深度漫游、特别赠送价值

199元/人告庄旅拍、湄公河水底世界、傣族特色泼水活动;满20人独立成团 11月1/7/14/21日 2580元

## 独立班 海南新时光

5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日

独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、11月3/10/17/20日  
赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出《红色娘子军》、满20人独立成团

**3280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、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头.....11月4/11/18/25日 849元

日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿崛食街双飞6日

青岛起止 专业领队 优选山航航空 往返直飞 当地四星酒店一晚温泉酒店.....11月8/20日 4680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、佩拉德尼亞大学、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安心旅程.....11月7/21/28日 7980元

德法意瑞-新市政厅、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、黄金屋顶、圣马可广场、叹息桥、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不登塔)、奇迹广场、琉森湖、八角形塔楼、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆四国11日山东独立成团 济南录取指纹含签证小费 提供真实材料拒签全退.....11月14日 10499元