



“南韵之旅 暖冬逐梦”空调专列：  
开启多彩暖冬之旅

立冬已过,冬日的寒意悄然来袭。在这个时节,人们对温暖而美好的旅程充满期待。山东省老年国际旅行社精心策划的“南韵之旅,暖冬逐梦”空调专列,如同冬日里的一抹温暖阳光,将于12月10日自青岛启程。此次专列特别推出两条各具特色的四省联游线路,为游客们带来与众不同的暖冬体验。

观交相辉映。亚龙湾玫瑰谷花香四溢，浪漫氛围浓厚。三亚鹿回头公园可俯瞰美丽海景，令人心旷神怡。兴隆热带植物园内各种热带植物繁茂，让人感受到大自然的神奇。博鳌会址让人感受到国际会议的氛围，领略到高端大气的风范。玉带滩—海两景，独特自然景观令人叹为观止。南山文化苑是佛教圣地，宁静而祥和。东方文化苑则展示了海南的多元文化。海口骑楼老街充满南洋风情，古老建筑诉说着过去的故事。

了奔波劳累之苦。老人们可以在专列上放松身心,与同行的伙伴畅谈往事。专列上还有专业的服务人员随时为老年人提供帮助,让他们的旅途充满温暖与关怀。

工作人员表示,12月的南方虽有些许凉意,但仍不失温暖。江西的古朴与宁静、广西的壮美与多彩、广东的活力与时尚、贵州的秀丽与神秘以及海南的热情与浪漫,在这个季节里交织成一幅绚丽的画卷。在巴马长寿村探寻长寿的秘诀、在德天大瀑布领略大自然的雄浑气势、在海花岛沉浸于梦幻般的灯光秀、在荔波大小七孔景区陶醉于山水之间……12月的游客相对较少,老人们可以悠然自得地欣赏美景,感受历史的沉淀与大自然的的魅力。这个冬天,让专列带着您开启一段难忘的暖冬之旅吧!

详询电话:13306484027、  
(0532) 66988553、66988549、  
55715169。 许瑶

▶ 专列盛启,暖冬宝藏

专列出行的好处不胜枚举。它如同一条流动的风景线,让游客们在舒适的车厢中尽享一路的风光变幻。无需为繁琐的交通换乘而烦恼,专列如同贴心的旅伴,平稳地驶向每一个梦想之地。

对于老年人来说,专列更是出行的理想选择。它提供了稳定的旅程环境,减少

理想之地。

广东的湛江金沙湾碧海蓝天，十里军港气势恢宏。游客可乘红嘴鸥游船观赏南海舰队，感受祖国的强大实力。赤坎老街充满市井气息，古老建筑与传统生活方式让人感受到岁月的沉淀。

贵州的荔波大小七孔景区山水如画,自然风光令人陶醉。凯里民族风情浓郁,独特文化魅力令人难以忘怀。

## ▶ 赣粤琼黔, 别样风情

在“江西+广东+海南+贵州13日联游”线路中,江西、广东、贵州的景点同样展现出独特的魅力。而海南则成为这条线路的亮点。

临高千年古盐田见证了古老的制盐工艺,传承着悠久的历史文。儋州海花岛1号岛建筑美观,灯光秀如梦如幻。天涯海角是浪漫的代名词,承载着人们的美好回忆。大小洞天风光旖旎,自然风光与人文景

▶ 赣粤桂黔,风光无限

在“江西+广东+广西+贵州13日联游”线路中,江西的武宁西海湾风光如画,湖水波光粼粼,宛如一幅展开的美丽画卷。西海大峡谷奇峰耸立,尽显大自然的神奇造化。桥中桥设计精巧,一步一景,艺术气息浓厚。拓林古镇历史悠久,古老建筑诉说着往昔的故事。东林大佛庄严宏伟,给予人们心灵的洗礼。

广西的柳州，这座工业老城见证了工业发展的辉煌岁月，充满时代记忆。巴马长寿村吸引着人们探寻长寿的奥秘。百鸟岩和百魔洞的喀斯特地貌奇特，仿佛神秘的地下宫殿。梦巴马演出精彩纷呈，展现了浓郁的民族风情。百色红色旅游区传承着革命精神。德天大瀑布气势磅礴，中越界碑处让人感受到边境的独特风情。锦绣古镇古色古香，北海银滩沙质细腻、海水清澈，是享受阳光沙滩的

## 游侠传

# 呼伦贝尔草原 初印象

当汽车从海拉尔跃向郊外时,我的心却开始忐忑起来:我会看到一个什么样的草原呢?

城市被慢慢地抛在后面。树木也开始变得稀疏，终于，大草原出现了！草场、牛羊，瞬间让我放空了思想。在离我们不远处，一个圆形的巨大石堆矗立在草原上：那就是敖包！

遵循蒙古习俗转敖包，我们都步下公路，踏上草原。那一瞬间，我才真正地感受到和草原的亲近！伙伴们在分头寻找心仪的石块，我则静静地坐在草地上，享受着秋日的宁静。

尔后,同伴们回到车上,我们又沿着那平坦的公路向前。

车窗外是几乎没有变化的景色，草原、牛羊、偶尔点缀的油菜花、散漫的牧羊人，我们由新奇、感动，慢慢觉得单调、乏味。但就在此时，汽车拐入了一条小路，在一阵微微的颤动中，扑入眼帘的是一片金黄。那是连绵几公里的向日葵！

越过花海,就是呼伦湖了。湖面上波光粼粼,蔚蓝的湖水和蓝天连成一体,微风掠过,霎时满湖银色的星星点点,美妙绝伦。走近湖边,踏入湖水,出乎意料的清凉,毕竟是北国高原,这初秋时节颇能感受到一丝寒意。

我很随意地坐在湖边的石头上,感受着水的凉爽与惬意。这没有纷争、喧嚣、烦恼的呼伦湖,让我们领略了草原的另一种美。黄师

## 养生健康

## 睡觉穿袜子到底好不好

立冬节气已过,温差越来越大,为了进一步御寒,不少人习惯穿袜子睡觉。这样做对健康更有益吗?

专家表示,穿袜子睡觉是否合适,取决于个人感受和具体的环境条件。

对于手脚容易冰冷的人来说,穿袜子睡觉可有效保持脚部温暖,帮身体更快地进入深度睡眠状态。特别是对因寒冷而导致血液循环不良的人而言,穿袜子睡觉有助于促进血液循环,减少夜间醒来次数。

对于皮肤较为敏感的人群来说,长时间穿着袜子可能会导致脚部出汗,增加细菌或真菌感染风险。因此,穿袜子睡觉时,建议选择透气性好的棉质或其他天然材料制成的袜子,并保持脚部清洁干燥。如果本身脚部易出汗,晚上睡觉不宜穿袜子。

如果睡觉穿的袜子较紧,可能造成脚部血液循环或神经受到压迫,出现脚麻木酸胀、供血不足、疼痛等症状,建议尽量穿着舒适、宽松的款式。

专家表示,是否合适,最要根据自己的习惯和舒适度来决定。如果穿袜子睡觉让你感觉更舒适,就可以尝试。反之,如果觉得穿着袜子睡觉不舒服,不妨试试其他保暖方法,比如使用更厚的被褥或穿着保暖睡衣。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

66988553 13306484027 66988549 55715169

# 南韵之旅·暖冬逐梦

## 江西/贵州/广西或海南/广东空调专列13天鸣笛启航

- ★ 24年收官产品，环游中国南部国游专列
- ★ 齐鲁之星专列产品，硬卧软卧开售
- ★ 专列出行、省去繁琐的交通换乘
- ★ 适合中老年出行的安稳旅程环境放松身心

11月21日上午9:30将在山东省老年国旅举行分享会，到场即有好礼相送，欢迎预约到店参加！

12月10日  
**3580**元起

**湖北**·黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙鳞宫、女儿城大型夕阳红主题活动双卧7日（武汉、宜昌、恩施一次出行，三线畅游）.....11月19/24日 **1380元起**

**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、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**.....11月20/22/27日 **3380元**

**福建**·滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物苑、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日**品质纯玩：全程当地优质四星酒店、升级一晚特色餐**.....11月20/27日 **2580元**

**长寿村巴马**·靖西鹅泉、百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、百年老街、北海银滩、北海环岛游(可自愿选择)全程0进店双飞6日**精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖**.....11月19/24日 **2880元**

**西双版纳**·4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日**赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间；赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼；参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞、明镜台玻璃栈道目睹整个景洪城**.....11月19/22/26日 **2580元**

**会员特惠提前购、双人报名立减600元-西班牙葡萄牙**圣家族大教堂、奎尔公园、米拉之家、巴特罗之家、科学艺术城、瓦伦西亚主教堂和塔楼、阿尔拜辛区、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、热罗尼莫斯修道院、西班牙广场、圣米盖菜市场、马德里皇宫12日**含签证含联运、全程精选四钻酒店、品质无忧、赠送转换插头、WIFI服务**.....12月12日 2025年1月1/20日 **9999元**  
**特价秒杀新马**·马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺（外观）、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署（外观）、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....11月28/30日 **2699元**  
**澳大利亚新西兰**·菲兹路易公园、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦广场、维多利亚湖、利亚国立美术馆、涂鸦街、美沿海之大洋路一日游、小红帽灯塔、洛恩小镇、阿波罗湾、吉普森台阶、十二门徒、洛克阿德大峡谷、伊甸山、工党纪念碑、玛塔玛塔小镇、库瑞公园、爱歌顿农场、红树林、市政府花园、世博会旧址、可伦宾野生动物园、蓝山国家公园、回音谷、海德公园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、悉尼皇家植物园双飞10日.....12月12/19/26日 **24800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、松月洞童话村双卧5日**经典景点畅游、游轮直达韩国仁川码头**.....11月18/25日 **849元**  
**日本**·奈良公园、东大寺、金阁寺、伏见稻荷大社&干本鸟居、富士山五合目、河忍野八海、奥特莱斯、镰仓高校站前、镰仓小町通、江之岛电车、浅草寺、皇居二重桥、银座、心斋桥、道顿堀古都物语双飞6日.....12月4/10/14日 **4680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★★★