

# 海南康养旅居:冬日暖阳下的悠享时光



## 暖冬逸境,康养新篇

当凛冽寒风席卷北方大地,海南却宛如世外桃源,以其宜人的热带气候迎接远方来客。冬日的海南,阳光和煦,平均气温在20℃-25℃之间,温暖的阳光轻柔地洒在身上,仿佛为身心注入了一股暖流。对于老年人而言,这样的环境无疑是康养的绝佳之选。它不仅能够有效缓解关节疼痛等老年常见疾病,还能让老人们尽情享受户外活动的乐趣,沐浴在阳光下散步、休憩,感受大自然的恩赐。

山东省老年国旅工作人员介绍,康养旅居,绝非传统旅游的走马观花。它倡导一种深度的、沉浸式的养生度假体验,让老人们在悠扬的时光中修身养性、调理身心。

“于三亚的碧海蓝天间,老人们可以暂时告别城市的喧嚣与纷扰,寻得内心的宁静与平和,在慢节奏的生活里重焕活力。”

## 海滨雅舍,悠享时光

三亚康养旅居基地坐落于北纬18度的黄金海岸线,地理位置得天独厚。仅需3-5分钟的步行路程,便能将双脚轻置于细腻柔软的海边沙滩。据了解,基地以候鸟连锁为特色,以活力养老、文化养老、健康养老、为管理理念,满足长辈“社交、运动、美食、文化、健康、心灵的归属”六大核心需求,房间设计精心考量了老年人的需求,60平的大开间宽敞明亮,营造出舒适自在的居住空间。观景阳台让老人们足不出户即可尽览无垠海景,独立卫生间方便

随着冬季的悄然降临,北方的寒冷促使众多老人如候鸟般开启南下旅居之旅。山东省老年国际旅行社倾心推荐海南康养旅居,带您走进三亚康养旅居基地与大东海康养基地,于海边开启诗意的康养生活。

实用,简易厨房可供随心烹饪喜爱的美食。户外泳池在阳光的映照下波光粼粼,则为老人们提供了休闲锻炼的好去处。

在这里,吃住娱一价全包的贴心服务让老人们毫无后顾之忧。每日的健康营养膳食,均由专业营养师精心搭配,确保老人们摄入均衡的营养。丰富多样的娱乐活动,如棋牌对弈、歌舞联欢等,让老人们的生活充满欢声笑语。基地管家24小时贴心守护,随时响应老人们的需求,更有三亚机场的接送机服务,让出行变得轻松便捷。“15天14晚仅需3180元,30天29晚5680元的价格,为老人们带来高性价比的康养体验。”工作人员介绍。

## 海景华居,尊荣之选

三亚君锦滨海酒店,作为网评四钻的品质之选,雄踞三亚大东海繁华市区,依山傍海的绝佳位置,步行10分钟即可投身于海滨沙滩的怀抱。

酒店集旅游度假、会展商务等多功能于一体,

尽显高端与大气。600间热带海滨风情特色海景客房及家庭套房,每一间都独具匠心。独立的观景阳台宛如一幅天然的画卷,将榆林军港海景与大东海的壮美景色尽收眼底,让老人们在房间内即可饱览海之浩瀚。

配套设施更是一应俱全,中、西餐厅汇聚各地美食,大堂吧、咖啡吧弥漫着悠闲的气息,天台游泳池、棋牌室、精品店等,让老人们的旅居生活丰富多彩。15天14晚3488元,30天29晚6288元的价格,为老人们打造尊贵不凡的康养旅居体验。

老年国旅工作人员表示,海南三亚的康养旅居之旅,是一场与温暖阳光、湛蓝大海、清新空气的浪漫约会,更是老年人颐养身心、享受生活的理想之选。在这片充满诗意与活力的土地上,开启美好的康养篇章,让晚年生活绽放别样光彩。

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

## 文旅资讯

### 最美海湾 鸥遇青岛

青岛海鸥季文化旅游主题活动盛大启幕

本报讯 11月24日上午,青岛海鸥季文化旅游主题活动盛大启幕,同时也拉开了2024冬游市南活动的帷幕。

市南区委书记王锋表示,30年来,海鸥成为冬季青岛独特风景与亮丽名片,生动展现人与自然和谐共生。市南区将发挥“上合组织旅游和文化之都”主城效应,丰富涉海旅游新业态,加快优质旅游产品供给,放大“鸥遇青岛”等文旅品牌影响力。

活动现场首发青岛海鸥季主题曲《鸥遇情歌》,推出海鸥IP形象鸥啦,并发起2024鸥啦全城陪伴计划,市民游客可在回澜阁等点位免费领取健康鸥粮,参与海鸥保护行动。

据了解,本次海鸥季活动将持续至明年2月底,期间围绕“冬季来市南看海鸥”推出六大主题板块十余项精彩活动,包括“寻鸥记”城市集章挑战赛、海鸥创意主题巴士、海鸥IP创意市集、“青岛送你好运鸥”创意打卡、“鸥翔在青岛”主题展等,向市民游客发出“鸥”遇邀约,带来全新文旅体验。

此外,12月起海鸥主题巴士和“寻鸥记”打卡集章挑战赛将逐步开启,市南区还将联动景区、酒店推出优惠措施。同时,“鸥翔在青岛”主题特展揭幕,青岛“鸥”歌全城征集活动同步启动,面向社会广泛收集与青岛及海鸥相关文字与影像资料,为城市文旅传播助力。

(记者 许瑶)

## 心理也会过敏

“心理过敏”并非专业术语,即在心理因素诱发下,表现为类似皮肤过敏的症状。生活中,受“心理过敏”困扰更多的是高敏感人群。

高敏感有时并非坏事。对世界保持敏锐,会捕捉更多信息。很多发明创造的灵感,最初就是源于一种对未知世界的敏感。

是否可以做到既保持敏感,又不让自己内心受伤呢?

首先,让理性保护心理敏感。敏感是一种天然的能力,不要着急去否定它,但也不能任由其牵引。如觉得别人有什么事瞒着自己,但又怕说出来让对方多心,可以找个合适时机,真诚地向对方说出自己的感受。如果真是想多了,正好可以修正一下自己的反应。

其次,对于一些原因明确而自己又敏感的场景,可以有意识地训练自己的钝感力。比如开会时被点名批评,是对事不对人的情况。这时,被点名的人内心不必太敏感,应将心理不适转化为前进的动力。

最后,对于身体已经出现症状的“心理过敏”,则需要处理了,可请专业的心理工作者进行心理干预甚至药物治疗。

总之,必要敏感是对自己的保护,可觉察危险或发现机会。但不要过于敏感又固执己见,那不是“心理过敏”,而是性格偏执。

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

海南三亚康养旅居\*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务,内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越,让旅居生活更精彩。

**三亚康养基地**

地处北纬18度黄金海岸线,步行至海边仅需3-5分钟; 60平大开间; 园区出行方便,拥有共享单车、共享汽车服务; 阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放; 合理膳食、营养搭配。

**15天14晚3180元 30天29晚5680元**

**大东海康养基地**

依山傍海、毗邻市区; 步行3分钟抵达商业圈、步行8-10分钟抵达海滨沙滩; 天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。

**15天14晚3488元 30天29晚6288元**

出发时间: 12月1日-2025年1月28日随时可预订 (出发时间以实际预订为准)

**【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  
12月10日 **3580元起**

**【魅力西欧】-布鲁塞尔大广场、撒尿小童雕像、新天鹅堡、威尼斯小镇、圣马可教堂、总督府、古罗马遗址、君士坦丁凯旋门、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、因特拉肯、法国小镇、香榭丽舍大道、垂死狮子像、天鹅广场、老佛爷百货、奥斯曼大街等德法意瑞比利时12日**.....12月26日 **4999元起**

**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; 满20人青岛独立成团**.....12月5/10/13/17日 **2780元**

**长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩,全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖; 无年龄限制探秘大广西**.....12月8/11/15日 **2880元**

**海南0购-网红文化区巴厘村、石梅湾海景公路、神州灯塔、分界洲、三亚凤凰岭海誓山盟景区、亚龙湾国际玫瑰谷、槟榔谷民族文化旅游区、南山文化苑、天涯海角、海口免税店双飞6日游满20人独立成团**.....12月5/7/9日 **2980元**

**南昌、泰宁+武夷山-滕王阁、泰宁古城、大金湖景区、上清溪竹筏漂流、寨下大峡谷、尚书第、天游峰景区、云窝、武夷宫、仿宋古城、一线天景区等纯玩0购物双卧7日**.....12月3/10/17日 **2380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**.....12月4/9/11/16/18日 **849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**..12月7/12/19/21日 **2699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10/14日 **4480元**

**“鲸”享之旅斯里兰卡-圣玛丽教堂、米日利亚国家公园、香料园、佛牙寺、皇后酒店、康提民俗歌舞表演、皇家植物园美瑞莎观鲸、高跷立钓、海龟抚育中心、加勒古堡、红树林、海上火车、科伦坡市区风光等双飞7日独家安排加勒海鲜餐、赠送美瑞莎出海观鲸; 全程精选网评5钻酒店**.....2025年1月17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\*\*\*