



带您领略印度

——山东省老年国旅带您开启斯里兰卡5晚7天异域风情之旅

当冬季的寒风瑟瑟发抖，你是否曾梦想过逃离北方的严寒，前往一个充满异域风情的地方？斯里兰卡，这个位于印度洋上的热带岛国，以其丰富的文化遗产、美丽的海滩和独特的生态环境，成为冬日里理想的旅游目的地。在这个冬天，不妨让我们一起踏上由山东省老年国际旅行社特别推荐的斯里兰卡5晚7天之旅，感受那独特的异域风情。

文化瑰宝:历史的沉淀与传承

斯里兰卡，这个被时间遗忘的角落，承载着千年的历史与文化。狮子岩，这座世界八大奇迹，傲然屹立于大地之上。当你攀爬至岩顶，那壮观的宫殿遗址尽收眼底。

佛牙寺，作为佛教圣地，庄严肃穆。珍藏其中的佛祖牙齿，吸引着无数信徒前来朝拜。每逢佛牙节，康提城便沉浸在一片欢乐与祥和的氛围之中。盛大的巡游队伍穿梭于城市的大街小巷，人们用最热烈的方式表达着对宗教的虔诚与敬畏。此时的斯里兰卡，不仅仅是一个旅游胜地，更是一个文化交融与传承的舞台，让每一位到访者都能深刻感受到宗教文化独特的魅力。

自然奇观:大地的馈赠与宝藏

斯里兰卡的自然景观，恰似一幅绚丽多彩的

画卷，徐徐展开在眼前。米日利亚国家公园，是斯里兰卡野生动物的欢乐家园。湖泊湿地周边，鹭鸟翩跹，孔雀展屏，野牛闲步，更有灵动猴群与狡黠野狼隐匿其间。乘坐吉普入园探寻，与这些灵动的生命不期而遇，感受大自然的蓬勃生机。

康提湖如一颗明珠

镶嵌于城市中心，人工开凿却尽显自然韵致。湖面如镜，倒映着环湖的热带绿植与繁花。微风拂过，涟漪轻漾，湖光山色相映成趣，为康提增添了一抹宁静而迷人的色彩。

皇家植物园则是植物的王国，佩拉德尼娅植物园内，数千种亚热带植物郁郁葱葱。珍稀的巴斯树静静矗立，诉说着自然的神奇奥秘。漫步其间，繁花似锦，绿树成荫，空气中弥漫着植物的清香，仿若踏入绿色仙境，沉醉不知归路。

而西南海滨的美瑞

莎，更是观鲸者的乐园。每年12月至次年2月，这里观鲸的概率高达95%左右。当你乘坐游船，在浩瀚的大海上破浪前行，亲眼目睹鲸鱼跃出水面的那一刻，心中的激动与震撼难以言表。那巨大的身躯、磅礴的气势，是大自然赋予人类最壮观的景象之一。

风情体验:心灵的触动与慰藉

在斯里兰卡，除了欣赏文化古迹和自然奇观，还有许多独特的风情体验等待着你。乘坐海上小火车，沿着海岸线缓缓前行，那是一种如梦如幻的感觉。海风轻拂着脸庞，带来丝丝咸意。远处的海浪拍打着沙滩，与火车的轰鸣声交织在一起，奏响了一曲美妙的乐章。仿佛走进了宫崎骏的动画世界，心中满是童真与浪漫。

在海龟抚养场，参与放生小海龟活动，则是一

次生命的洗礼。当你轻轻捧起小海龟，将它们送回大海的怀抱，心中涌起的是对生命的敬畏与尊重。

斯里兰卡的美食，也是不容错过的。新鲜的海鲜，如咖喱鱼、烤虾等，散发出诱人的香气。特色热带水果，如芒果、菠萝、香蕉等，更是清甜可口，让你尽情享受大自然的馈赠。还有那传统的薄饼、咖喱饭等美食，每一口都饱含着斯里兰卡人民的热情与好客。

这个冬天，让我们跟随山东省老年国际旅行社的脚步，踏上斯里兰卡“鲸”享之旅。在这里，你将收获的不仅仅是一次旅行，更是一次心灵的触动与慰藉。在文化与自然的交融中，感受生命的美好与意义。让斯里兰卡的阳光、沙滩、古迹和美食，成为你冬日里最难忘的回忆。

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

游侠传

畅游岳阳楼

11月上旬，我们从湖南长沙中南大学出发，一个半小时即达岳阳楼。

岳阳楼，位于湖南省岳阳市古城西门城墙之上，紧邻洞庭湖，是江南三大名楼之一，享有“天下江山第一楼”的美誉。

进入景区，首先映入眼帘的是唐宋元明清“五朝楼观”微缩模型。景区内，双公祠是专为纪念范仲淹和滕子京两位先贤而修建。祠内设有“岳阳天下楼”和“双公忧乐情”两个展厅，分别展示岳阳楼的建置沿革、形制演变和范仲淹与滕子京的生平及其对岳阳的历史贡献。

登岳阳楼，拾级而上，每一步都仿佛穿越了千年的时光。远处水天一色，偶尔有几叶扁舟悠然荡漾。二楼陈列着清代书法家张照书写的《岳阳楼记》雕屏。它由12块巨大的紫檀木拼成，文章、书法、刻工、木料全属珍品，人称“四绝”。

11时许，我们来到位于洞庭湖中央的君山岛。君山岛景点有飞来钟、龙王庙、二妃墓、湘妃祠、湘妃竹、柳毅井等。舜的两个夫人潇湘二妃墓葬于此。因是枯水期，没有了浩瀚的洞庭湖水，君山岛名不副实，多少有点失望。

打道回府时，我们又深情地回望岳阳楼。它留下的不仅是一座文化古迹，更留下了该被我们传承下去的文化精神。我们不仅要保护这座文化古迹，更要延续的是那一份“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的精神。瞿光唐

用对方法让气血“涌入”身体

冬季是进补好时机，但补气血有讲究，以下三个方法，用对了气血直接“涌进”身体。

滋补:五红汤

红豆20克、红皮花生20克、枸杞15克、红枣10个、红糖粉适量，上述材料(除红糖粉)清洗干净，红枣对半切去核，先将花生、红豆、红枣加适量纯净水大火煮沸后文火煲至红豆出沙，加枸杞、红糖粉继续煮10分钟即可。

手脚冰凉的女性朋友可加生姜和龙眼，有黑眼圈或是嘴唇暗红的可加山楂。感冒未清及糖尿病患者不可服用。

疏通:拉脚尖

从古至今，传统医学都非常推崇“两手拉足”这个养生动作，能大补肝肾，还可疏通人体经脉，为身体蓄精养血。

坐姿，双腿伸直分开，脚尖回勾，双手抓住脚趾，身体慢慢向下压，重点感受两腿内侧被拉伸的感觉。从两分钟开始，循序渐进，直到坚持15分钟左右，每天做1—2次。

调养:改习惯

此外，专家提醒，3个坏习惯易损耗气血，一定要避免。

三餐饮食不规律 比如经常不吃早餐或吃夜宵，暴饮暴食，用零食点心代替正餐。

久坐不动 中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”，相反，动则生气。

长时间使用电子产品 中医认为“久视伤血”，会出现肝血虚的情况，表现为眼睛干涩、视力模糊等。佚名

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

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）

五台山祈福之旅-忻州古城、五台山景区、镇海寺、广化寺、黛螺顶、樊仙山、五爷庙、雷音寺、普庵寺、龙吟寺等豪华半卧或者2+1头等舱3日

.....2025年1月29/30日，2月1/3/5/7/9日 成人899元 儿童599元

全景潮汕-泰宁古城、沙县小吃城、永定土楼、篝火狂欢夜、翔安隧道、大嶝小镇、东山岛、南澳岛、汕头公园、潮州、北回归线标志塔、瑞金、南昌双卧8日游 **青岛独立成团，纯玩0购物；升级一晚南澳岛海边酒店** **.....12月22/29日 2280元**

张家界-韶山故居、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、宝峰湖、天门山、玻璃栈道、魅力湘西、凤凰古城、芙蓉镇双飞6日 **升级三个特色餐：全程豪华型商务酒店，张家界升级一晚四钻** **.....12月21/25/30日 2680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；无年龄限制版探秘大广西** **.....12月21/26/31日 2880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、海龟抚养中心、加勒古堡、红树林、海上火车、科伦坡市区风光等双飞7日

2025年1月17日、2月16日

9999 元起



疯狂喀秋莎俄罗斯-莫斯科、圣彼得堡、红场、古姆、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、列宁墓、冬宫广场、狮身人面像、亚历山大纪念柱、青铜骑士像、伊萨基耶夫教堂、彼得保罗要塞、夏宫及夏宫花园、涅瓦大街、谢尔盖耶夫小镇普希金雕像、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、二战胜利广场、参观俄罗斯地铁、女皇村往返9日.....1月3日 3999元起

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19/21/26日 2699元

日本-大阪城公园、心斋桥、道顿崛、通天阁、浅草寺、银座、秋叶原动漫、东京大学、奈良公园、富士山、东大寺、金阁寺本州双古都经典双飞6日 **严选山航、往返直飞、超大行李额；全程0自费.....2025年1月6/22/27日、2月2/9/17日 5280元起**

巅峰欧洲-米兰大教堂、佛罗伦萨、意大利小镇、罗马、威尼斯、因斯布鲁克、富森、法国小镇、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、巴黎、因特拉肯、香水博物馆、琉森、科莫5国12日 **优选东方航空、含小费、含全餐；拒签劝退；赠送机场三宝** **2025年1月16日、2月6/20日 15999元**