

## 科学锻炼 减少冬季膝痛

混合性卒中在临床中不少见,脑出血或脑缺血可先后或同时发生。患者应配合医生,积极寻找病因,调控血压、血脂及血糖等,并加强康复锻炼,减少并发症。

<b>山东省老年国际旅行社</b> <b>66988553 13306484027 66988549 55715169</b> <small>青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232</small>		
<b>春节版</b>		
<h3>悦游江西</h3> <p>庐山(美庐别墅、大口瀑布、如琴湖、锦绣谷、白居易草堂、仙人洞、御碑亭)鄱阳湖、石钟山、景德镇、婺源、婺女洲、篁岭<b>双动5日</b></p> <p><b>1月28日、2月1/3日</b> <b>成人4080元 儿童1680元</b></p>	<h3>尊享山西</h3> <p>雁门关、云冈石窟、大同古城墙、五台山、悬空寺、双林寺、乔家大院、平遥古城 <b>纯玩0购物0自费 双卧6日游</b></p> <p><b>1月28/29/30日</b> <b>3480元</b></p>	<h3>玩转大广西</h3> <p>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、侨港风情街、北海银滩、<b>全程0购物店 双飞6日</b></p> <p><b>精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖；无年龄限制</b></p> <p><b>1月25/28/31日 2月1日</b> <b>4580元起</b></p>
<p><b>明水古城</b>-芙蓉街、潭溪山、星洞传说、大明湖、解放阁、趵突泉、黑虎泉、明水古城 <b>纯玩0购物2日游 优秀专线导游全程服务、入住市区精选酒店</b></p> <p>.....<b>1月30日 2月1/3日 成人398元 儿童240元</b></p> <p><b>遇见淄博</b>-周村古商城、潭溪山、冰瀑、八大局、海岱楼、早码头、弧形玻璃桥 <b>纯玩2日游 周村逛庙会、大街品美食。1月30日 2月1/3日 成人358元 儿童220元</b></p> <p><b>运河台儿庄</b>-台儿庄古城、天后宫、古城大庙、台儿庄大战纪念馆、船型街 <b>纯玩2日游 入住台儿庄古城内精品民宿、古城过大年赏夜景、优秀专线导游</b></p> <p>.....<b>1月30日 2月1/3日 成人688元 儿童268元</b></p> <p><b>纯玩桂林</b>-AAAAA三星豪华游船全景大漓江、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 <b>双飞5日游</b></p> <p>.....<b>1月29/31日 2月2/5日 4580元起</b></p> <p><b>三峡</b>-黄鹤楼、三游洞、三峡大坝景区、神女溪景区、白帝城、归来三峡大型演艺、瞿塘峡、丰都鬼城、重庆李子坝轻轨穿楼、洪崖洞等 <b>双卧纯玩8日</b></p> <p>.....<b>1月27/31日 3980元起</b></p>	<p><b>新马风情</b>-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 <b>双飞6日</b>.....<b>1月24/31日、2月5日 6980元起</b></p> <p><b>韩国</b>-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台 <b>双飞5日 青岛独立成团、安排领队；品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅</b>.....<b>1月28/31日 2月1/6日 3180元起</b></p> <p><b>预售北欧 限时特惠</b>-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像 <b>北欧四国 双邮轮双峡湾10日含联运、拒签劝退、舒适旅程；精品小团</b>.....<b>3月14/31日 9999元起</b></p> <p><b>澳大利亚 新西兰</b>-旧国会大厦广场、维多利亚国立美术馆、墨尔本大学、小红帽灯塔、洛恩小镇、十二门徒、玛塔玛塔小镇、世博会旧址、冲浪者海滩、蓝山国家公园、海鲜市场、悉尼歌剧院、悉尼皇家植物园 <b>纯玩无购物10日</b>.....<b>2月15/25日 3月1日 23800元起</b></p>	
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★★★		