



## 新疆专列游:一场与大自然的浪漫邂逅

一直心心念念着新疆那片广袤无垠、神秘瑰丽的大地。终于,在一个美好的春天,我踏上了这场期待已久的新疆之旅。我乘坐专为探索新疆美景而精心打造的空调旅游专列,开启了一段舒适便捷,又充满奇妙遐想的旅程。

### 专列启程:舒适与便捷同行

出发那天,阳光正好,我怀着激动的心情,早早地来到了青岛城阳火车站。站在站台上,看着那辆宛如移动城堡般的旅游专列,心中满是期待。当我踏入车厢,找到自己的铺位时,一种温馨的感觉油然而生。这铺位,仿佛是家的延伸,柔软的床铺、整洁的环境,让人瞬间放松下来。而且全程铺位不变,无需像以往旅行那样频繁整理行李,只需携带轻便

的洗漱用品,便能轻松下车,尽情享受每一次与大自然的亲密接触。

专列的设计真是匠心独运,巧妙地规避了长达4000公里的传统大巴车程。想象一下,如果乘坐大巴,一路颠簸,不仅疲惫不堪,还会浪费大量时间在路上。而这趟专列,让夜行日游成为可能,将宝贵的时间都留给了壮丽的风景,而非路途的奔波。夜晚,我躺在铺位上,伴着列车轻微的晃动,渐渐进入梦乡;白天,则精神饱满地迎接新一天的旅程。

### 景点探秘:邂逅新疆之美

吐鲁番,一座古老的城市,曾是古代丝绸之路的重要驿站。当我踏上这片土地,仿佛穿越了时空,回到了那个繁华的贸易时代。坎儿井,这一伟大的水利工程奇迹,静静地

诉说着古人的智慧。我沿着坎儿井的渠道漫步,感受着那清凉的水流,仿佛能听到古人在烈日下辛勤劳作的声音。葡萄沟里,绿意盎然,一串串晶莹剔透的葡萄挂满枝头,每一颗都蕴含着自然的甘甜。我忍不住摘下一颗放入口中,那清甜的汁水瞬间在味蕾上绽放,让人陶醉其中。

离开吐鲁番,我们来到了北屯。喀纳斯湖,是一片神秘莫测的湖水,湖水清澈见底,周围的山峦倒映其中,宛如一幅美丽的画卷。我乘坐着小船,在湖面上缓缓前行,微风拂面,带来丝丝凉意,仿佛所有的烦恼都被这清新的空气带走了。禾木村,一个原始静谧的小村落,木质的房屋错落有致地分布在山间,炊烟袅袅升起,给人一种宁静祥和的感觉。五彩滩,那斑斓多彩的地貌,在阳光的照耀下,仿佛是大自然用画笔勾勒出的杰作。我站在观景台上,俯瞰着这片神奇的土地,心中充满了敬畏之情。

我们穿梭于北疆的雄浑与南疆的神秘之间。喀纳

斯、禾木,这是北疆的精华所在,每一处风景都让人流连忘返。天山天池,宛如仙境一般,湖水碧绿如玉,周围的山峦云雾缭绕,仿佛置身于仙境之中。我沿着湖边的小径漫步,欣赏着湖光山色,感受着大自然的神奇魅力。

喀什古城,那是一座承载着时光印记的城市。古老的城墙、狭窄的街道、传统的建筑,仿佛都在诉说着这座城市的历史。我漫步在古城的街道上,感受着岁月的沧桑变迁。

### 温馨贴士

#### 把握最佳时机预订新疆游

在这次旅行中,我不仅欣赏到了新疆的壮丽风景,还感受到了当地人民的热情好客。他们用最纯真的笑容和最淳朴的方式,欢迎着每一位远道而来的客人。

值得一提的是,5月、6月是最佳新疆旅游季。这个

季节,新疆既没有夏季的酷热,也没有冬季的严寒,可享受到新疆最纯粹的美景。天山脚下,野花肆意开放,五彩斑斓的花朵在微风中摇曳,与远处的雪山相映成趣;喀纳斯湖畔,湖水波光粼粼,偶尔有水鸟掠过水面,泛起层层涟漪。这一切,都构成了新疆最动人的风景。

然而,这样美好的旅程需提前规划。专列软卧一般在出发前一两个月就被预定。它的舒适与便捷,让每一位游客都能以最轻松的姿态,去拥抱这片神奇的土地。所以,想去新疆旅游的朋友一定要早做决定。我身边就有朋友因为犹豫不决,错过了心仪的专列席位,只能遗憾地等待下一次机会。

当我踏上归程的列车,心中满是不舍。这次新疆之旅,就像一场美丽的梦,而这场梦,将永远留在我的记忆深处。

敏诗

2025年,从青岛城阳火车站起始的新疆全景旅游专列即将启程!目前有5月15日、6月14日两个团期。感兴趣的朋友请拨打电话详询:0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。

**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

## 齐鲁之星—南北疆全景空调旅游专列17日

吐鲁番(坎儿井、葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)/北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)/  
 伊宁(赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草葡萄庄园、那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)/  
 喀什(喀什古城、艾提尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/  
 库车(库车王府、天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)

★专列可减少长达4000公里大巴车程,夜行日游,节省体力  
 ★参团无年龄限制,不加收超龄附加费;无强制消费,保证游客权益  
 ★超高体验,行程舒缓,打卡精华景点  
 ★全程一列列车,无需搬运行李,解除拖行李箱的劳顿

**5月15日 6月14日 5980元起**  
 (具体发车时间以铁路总公司调令为准) (青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您4月15日(周二)上午10:00前往  
 山东省老年国际旅行社延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

**全景三峡**-三峡大坝、西陵峡峡口、三峡人家、嫫祖风景区、清江画廊、车溪人家、梦回车溪 双卧5日.....4月23日, 5月8/15日 999元  
**宁夏有约**-贺兰山岩画、镇北堡西部影城、宁夏博物馆、通湖草原、沙坡头、铜锅涮羊肉、中国枸杞博物馆、鸣翠湖国家湿地、西夏风情园双飞5日全程0购物,赠送接送机服务.....4月19/23/26日 2399元  
**纯净湖南**-长沙、韶山、天门山森林公园、张家界国家森林公园、袁家界、金鞭溪、十里画廊、凤凰古城、魅力湘西、土司王府双飞6日.....4月18/22/25日 2880元  
**四川**-九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山大佛、都江堰、熊猫基地纯玩双飞1动车7日独家九寨沟动车直达,定制【风华大食堂】体验.....4月15/18/24日 3280元  
**慧游梵净山**-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、镇远古镇、梵净山双飞6日纯玩0购物.....4月30日 3980元  
**醉美雁荡山**-秀水楠溪、诗画温州、雁荡山双飞3日有山不用爬,全程0购物,青岛成团.....4月17/22/24日 1880元  
**全景山西**-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院 纯玩双卧7日.....4月19/22日 1980元  
**桂林**-大漓江四星游船、遇龙河竹筏漂流、骆驼峰、古东瀑布、世外桃源、银子岩、阳朔西街、十里画廊、月亮山少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日.....4月18/23日 3280元

**经典北越**-三街两巷、下龙湾、越南渔民特色餐、河内、巴亭广场、胡志明陵、胡志明故居、军事博物馆、法式三轮车双飞6日.....4月18/20日 2680元  
**经典东西欧6国**-(法国、意大利、瑞士、奥地利、匈牙利、捷克)--霍夫堡宫、英雄广场、安德拉什大街、马加什教堂、布拉格老城广场、水都-威尼斯、罗马斗兽场、古罗马废墟、琉森、因特拉肯、卢浮宫、香水博物馆4飞13日..5月3/8/17/22/31日 7999元  
**北欧四国**-(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)一斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、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、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、安徒生铜像 双邮轮双峡湾10日.....5月6/12/19/26日、6月2/9日 11999元  
**澳大利亚**-悉尼歌剧院、墨尔本大学、涂鸦街、蓝山国家公园、悉尼皇家植物园、大洋路、维多利亚国立美术馆7日特别安排两天自由活动.....5月6/13/20/27日 8999元  
**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、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.....5月3/9/14/18/23日 2999元  
**特惠俄罗斯**-红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教主人大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日青岛起止.....4月17/24日、5月1/8/15日 5699元起  
**遇见日本**-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、心斋桥顿堀、富士山、忍野八海、富士芝樱、鹤岗八幡宫、镰仓高校前、小町通、晴空塔、秋叶原、浅草寺、皇居、银座 双飞6日.....5月30日 5880元  
**韩国燃灯节**-青瓦台、清溪川、国立中央博物馆、新沙洞、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、景福宫、光华门、北村韩屋村、月尾岛公园双船6日青岛独立成团,安排领队.....4月25日 1599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★★★

### 口腔溃疡是心病?

许多人都曾经历过口臭、口腔溃疡等问题,专家提示,口腔就像一扇窗户,可以窥见许多全身问题,需引起重视。

口臭的口源性因素有舌苔、牙周疾病等,但也可能存在肠道疾病等全身因素。在肠道菌群失调的情况下,口腔微生物可能通过消化道迁徙至肠道并定植,从而加重肠道菌群失衡。研究显示,受炎症性肠病困扰的患者肠道中,口腔来源的微生物丰度显著高于健康人群。而肠胃功能紊乱的患者,也可能因肠道菌群产生的有害气体通过口腔排出,而产生口臭的烦恼。

除了身体因素,心理因素也和口腔问题息息相关。三类口腔黏膜病与心理因素密切相关,包括复发性口腔溃疡、灼口综合征和扁平苔藓。口腔黏膜病常好发于焦虑多思的老年女性。一方面随着年龄增长,口腔黏膜调节能力下降,同时,激素改变导致的情绪波动、焦虑多思、失眠、多梦等,也容易激发这些口腔黏膜问题。

此外,颞下颌关节紊乱也与心理因素之间存在着复杂的相互作用。紧张焦虑状态会导致我们不自觉地紧咬牙,如果长期处于精神紧张状态,会使得咀嚼肌持续处于紧张收缩状态,增加关节负荷,破坏颞下颌关节正常结构与功能平衡,从而引发关节病。

提示,要定时进行口腔体检,如出现口腔问题要及时就医。徐鹏航