



穿越西北与三晋：一场自然与人文交织的奇幻之旅

在广袤的中国大地上，有两处秘境，它们以各自独特的方式诉说着千年的故事，吸引着无数旅人踏上寻幽探秘的旅程。一条有着西北的雄浑壮丽，另一条则有三晋大地的古韵悠长。让我们一同踏上这两条令人心动的旅游线路，感受自然与人文交织的无限魅力。

游客在山西乔家大院景区内游览。燕雁 摄

湛蓝的湖水深深吸引，仿佛心灵得到了净化与升华。

三晋篇：穿越千年古韵，感受晋商辉煌

如果说西北之旅是一场视觉与心灵的盛宴，那么三晋大地之行则是一次穿越时空的文化之旅。从青岛出发，我们乘坐火车卧铺前往山西省会太原，开启一场关于佛教文化、石窟文化、晋商大院文化的深度探索。

抵达太原后，我们首先前往五台山，这座中国佛教四大名山之一，以其深厚的佛教文化底蕴和壮丽的自然风光，让我们感受到了心灵的宁静与洗涤。在五台山，我们参观了镇海寺、殊像寺、五爷庙等著名景点，每一处都充满了神秘与庄严。

随后，我们驱车前往悬空寺，这座建在悬崖峭壁上的寺庙，以其独特的建筑风格和悠久的历史背景，让我们不禁感叹古人的智慧与勇气。站在悬空寺上，俯瞰着脚下的万丈深渊，心中涌起的是对大自然的敬畏与对古

人的敬仰。

接下来的行程中，我们将游览应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古城墙等历史古迹。每一处都让我们感受到了晋地文化的博大精深与独特魅力。在云冈石窟，我们仿佛置身于一个佛教艺术的殿堂，那些精美的佛像和壁画，让我们对佛教文化有了更深的理解和感悟。

而平遥古城与乔家大院，则是我们此行中不可错过的晋商文化代表。漫步在平遥古城的明清街上，我们仿佛穿越了时空，回到了那个繁华的晋商时代。古色古香的建筑、琳琅满目的商品、热情好客的居民，都让我们感受到了那份属于晋商的辉煌与荣耀。而乔家大院，则以其精美的建筑风格和深厚的文化底蕴，让我们对晋商的生活与智慧有了更直观的认识。

特色体验与贴心服务，让旅程更完美

在这两条旅游线路中，我们还特别安排了多项特色体验与贴心服务。在西北之

旅中，我们赠送了大型历史歌舞剧《回道张掖》的门票，让您在欣赏美景的同时，也能感受到历史的厚重与文化的魅力。而在三晋之旅中，我们则赠送了五台山护身开光金卡，以及平遥民间艺人教授的民俗体验活动（如传统的秧歌、剪纸），让您在旅途中收获更多的惊喜与回忆。

此外，我们的行程还全程提供一车一导的独立成团服务，确保您的旅途更加省心、舒心。无论是西北的雄浑壮丽，还是晋地的古韵悠长，我们都将用最专业的服务和最贴心的关怀，让您的旅程成为一次难忘的回忆。

西北与三晋，这两条旅游线路，不仅是一次视觉与心灵的盛宴，更是一次穿越时空的文化之旅。如果您也渴望探索未知、感受历史、体验文化，那么不妨加入我们的行列，一起踏上这场自然与人文交织的奇幻之旅吧！

预约报名电话：0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。

肠癌防治

主动预防是根本

美国癌症协会2024年最新指南将肠癌常规筛查年龄从45岁降至35岁，有家族史者建议25岁启动筛查。中国专家共识则明确，出现任一预警信号者，无论年龄多大，均需立即做肠镜检查。

粪便检测进入基因时代：美国食品药品监督管理局最新批准的多靶点粪便DNA检测技术可检测KRAS等基因突变，对早期癌症的检出率从传统大便隐血检测的50%提升至92%。

肠镜检查革命性升级：搭载AI系统的胶囊肠镜可在10分钟内完成全肠道扫描，对小于5毫米的息肉识别率达95%。

筛查是最后防线，主动预防才是根本。

饮食护盾：每日摄入30克膳食纤维（相当于1个红薯+2个苹果+1碗燕麦），可使大肠癌发生风险降低40%。

运动屏障：一项研究证实，每天快走30分钟可使大肠癌发生风险降低20%。运动时内脏的规律挤压能促进肠道排毒，减少致癌物滞留时间。

基因筛查：建议有家族史的人群进行MMR/MSI基因检测。林奇综合征携带者需每年进行肠镜联合妇科检查，女性患者子宫内膜癌发生风险同步升高。

在这个癌症年轻化的时代，读懂身体警报比盲目恐慌更重要。周海洋

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

《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班，山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务

<h3>甘青大环线</h3> <p>莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、塔尔寺、丹霞地貌、鸣沙山、月牙泉、青海湖</p> <p>双飞8日</p> <p>5月21日 1980元起</p>	<h3>福建全景</h3> <p>瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会议、土楼篝火晚会、南澳岛、南澳大桥、长山尾码头灯塔、北回归线标志塔、潮州古城、明清牌坊街、马銮湾、苏峰山换到公路、鼓浪屿、万国建筑群、开元寺、中国平潭跨海大桥、海坛古城、武夷山双卧9日</p> <p>5月29日 2299元起</p>	<h3>特惠山西</h3> <p>阎锡山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日</p> <p>全程0购物 传统秧歌剪纸</p> <p>5月19日 1268元起</p>	<h3>俄罗斯</h3> <p>红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、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</p> <p>青岛起止、全程领队陪同</p> <p>5月22日 5199元起</p>
---	---	---	--

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您5月13日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社(镇江北路81号八一商务楼2楼282室)，到场均有好礼相送(详情电询)

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、艾提尕尔清真寺)/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★全程无强制消费、保证游客权益★超高体验、行程舒缓，打卡精华景点★全程一趟列车，无需搬运行李，解除拖行李箱的劳顿.....6月14日(具体发车时间以铁路总公司调令为准)5980元起(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

醉美雁荡山-楠溪江、竹筏漂流、雁荡山、灵峰日景、灵岩飞渡、五马街、江心屿、仙岩双飞3日.....5月15/22/27日 1980元

四川全景-熊猫基地、九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山、三星堆双飞8日纯玩0购物、0自费、0车销、无年龄限制、无地域限制.....5月15/22/30日 3680元

浙东南+浙西北-鲁迅故居、横店秦王宫、横店清明上河图、横店广州街香港街、千岛湖AAA好运岛、建德严州古城、西施故里、江南大冰洞、天目溪竹筏漂流、卧龙胜景、梦幻新安江、江清月近人、鹅溪畲寨、寿昌古镇、铜鉴湖花海双卧7日.....5月21日、6月4/11日 1980元

宁夏有约-宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡影视城、中卫、通湖草原、沙坡头、全程0购物双飞5日 升级铜锅涮羊肉.....5月16日 2580元

江西-水墨上河景区、石门村、望岭、望仙姑日游+夜景、三叠水、三清山、景德镇、陶溪川、庐山、美庐别墅双动5日纯玩无购物 一价全含.5月14/22日 2480元起

桂林-冠岩风景区、荔江湾景区、洞中九寨天宫岩、阳朔西街、阳朔十里画廊、竹筏多人漂、天空之境、三星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔、骆驼峰双飞5日.....5月17/23/28/31日 2680元

贵州-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇双飞5日.....5月16/22/26/30日 3280元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★