

健康是晚年幸福的基石,以下建议,助您安享晚年。

日常起居要规律,保证每天6小时以上睡眠,适当午休恢复精力。每天晒15—20分钟太阳,促进维生素D合成,但强光时需做好防护。注意个人卫生,勤洗手、常洗澡,不共用洗漱用品,预防交叉感染。饮食上,定时定量、细嚼慢咽,多吃新鲜蔬果,保证餐餐有蔬菜,天天有水果,粗细搭配摄入粗粮。适量吃鱼肉、蛋类等高蛋白食物,常喝牛奶、吃豆制品。饮食清淡,少油少盐,远离隔夜变质食物。

运动不可少,根据自身情况选择散步、太极拳等安全运动,每周3—5次,每次30分钟以上。保持良好心态,不开心时主动倾诉,伤心难过别压抑,生气时冷静调整。定期体检很重要,能及时了解身体状况。生病遵医嘱治疗,不擅自用药。随身携带医保卡、急救卡,突发急重症及时拨打120并采取救助措施。

8月25日,“安途旅游”邀您——

# “船游三峡”枕水入画 探秘恩施世外桃源

岁月静好,时光如梭。忙碌了大半辈子的您,是否也渴望在闲暇时光里,与老伴、老友一起,踏上一段难忘的旅程,感受大自然的鬼斧神工,品味历史的厚重与文化的韵味?8月25日,山东省老年国际旅行社“安途旅游”特别推出“船奇三峡,探秘恩施”精品纯玩双卧7日游,专为中老年朋友量身定制,让您在轻松愉悦的氛围中,尽享旅行的美好。

## 船游三峡:领略壮丽画卷

长江三峡,以其独特的自然风光和深厚的历史文化底蕴,吸引着无数游客的目光。我们的旅程将从武汉启程,从宜昌乘坐长江孚泰系列豪华游轮,360度踏浪迎风,尽享壮丽三峡。游轮缓缓前行,首先映入眼帘的是西陵峡。这里航道曲折,怪石林立,滩多水急,行舟惊险,被誉为“中国最大的动态山水画”。您可以在游轮甲板上感受“高峡出平湖”的壮丽景观,仿佛置身于一幅流动的山水画卷之中。

随着游轮深入,巫峡的幽深秀丽逐渐展现。巫峡峡长谷深,迂回曲折,奇峰嵯峨连绵,烟云氤氲缭绕,景色清幽之极。在这里,您可以亲眼目睹闻名遐迩的神女峰,感受那份神秘与浪漫。而瞿塘峡,则是三峡中最雄伟险峻的一段。两岸峭壁千仞,一赤一白,红装素

裹,格外分明。夔门,作为瞿塘峡的门户,以其雄伟壮观、奇险峻峭而著称于世,被誉为“天下第一门”。站在游轮甲板上,近观夔门雄姿,您会不禁感叹大自然的鬼斧神工。

## 探秘恩施:感受土家风情

恩施,这片被誉为“鄂西林海,天然氧吧,华中药库”的土地,不仅自然风光旖旎,更有着丰富的土家族文化。在这里,您可以深入体验土家族的独特魅力,感受那份淳朴与热情。恩施大峡谷,是灵秀湖北的十大旅游名片之一。这里峡谷全长108千米,总面积300多平方千米,百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。而云龙河地缝,更是被誉为“地球最美伤痕”,其深邃的河谷、陡直的岸壁,让人不禁对大自然的神奇力量肃然起敬。

梭布垭石林,则是另一处不可错过的景点。这里是中国最古老的石林之一,被誉为“戴冠石林、情缘石林”。不同于云南石林的初露于表面,梭布垭石林藏于一片翠绿青山之中,小径幽长,石头野蛮生长、形态各异,古藤缠绕、泉水叮咚,仿佛进入了一个神秘的仙境。

在恩施,您可以参观土家女儿城,这是中国的土家族文化地标。漫步在女儿城的街道上,您可欣赏到土家族的传统建筑,品尝地道的土家美食,感受那份浓郁的民族风情。

## 舌尖美味:品味地道土家菜

旅行不仅是视觉的盛宴,更是味蕾的享受。我们特别为您安排了地道土家特色美食,让您在品尝美食的同时,也能深入了解土家族的饮食文化。三峡抬格子宴,是土家族的传统宴席之一。恩施土家摔碗酒,更是土

家族人热情好客的象征。

## 贴心服务:让您的旅行无忧

住宿方面,我们甄选了陆地3晚准四标准酒店和长江住宿1晚豪华游轮阳台双标间,与美景完美搭配。行程安排上,我们调整了行程节奏,确保您有足够的休息时间。同时,我们还配备了专业的地接导游服务,团队满25人会增加全程陪同导游服务。安全保障方面,我们与正规旅行社合作,所有车辆和游轮均经过严格检查和维护,确保您的出行安全。此外,我们还为每位游客购买了旅游保险,为您的旅行提供全方位保障。

岁月不饶人,但旅行的心永远年轻。“安途旅游”诚邀您与我们一起在“船奇三峡”中领略大自然的鬼斧神工,在“探秘恩施”中感受土家族的独特魅力。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

## 船奇三峡 探秘恩施

西陵峡、巫峡、神女溪、瞿塘峡、白帝城、恩施大峡谷、云龙地缝、梭布垭石林、土家女儿城、三峡大坝、荆州古城墙、螺祖纪念馆双卧7日

满25人由山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同

8月25日 2399元

专列

陕渝湘贵赣游

9月21日 左右(以国家铁路总公司调令为准) 2980元起

大慈恩寺、大雁塔、小雁塔、大明宫、西安博物馆、大唐不夜城、赤水丹霞大瀑布、四洞沟景区、竹海公园、佛光岩、丙安古镇、李子坝轻轨穿楼、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、凤凰古城、苗王城、篁岭、景德镇空调旅游专列纯玩10日

青岛城阳、潍坊、淄博、大明湖、聊城、菏泽均可上下车

## 南北疆全景

(北疆) 喀纳斯/禾木/五彩滩/天山天池/吐鲁番/那拉提草原/赛里木湖/霍尔果斯口岸/哈密大海道/魔鬼城/回王府/十二木卡姆、

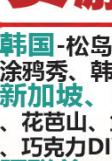
(南疆) 喀什卡拉库里湖/白沙山/喀什古城/艾提尕尔清真寺/香妃园/库尔勒罗布人村寨/库车王府/天山神秘大峡谷空调旅游专列18日

青岛城阳、潍坊、淄博、济南均可上下车 9月16日 套 5980元起

以国家铁路总公司调令为准

 岳阳(屈子文化园、岳阳楼、洞庭湖、汴河街)、郴州(飞天山翠江竹筏、小东江晚雾、711时光小镇、苏仙岭、裕后古街)、柳州(工业博物馆、大龙潭)、巴马(长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯)、北海(北海银滩)、百色(百色起义纪念馆)、靖西(鹅泉、锦绣古镇)、崇左(德天跨国瀑布)、贺州(黄姚古镇)、湛江(十里军港、赤坎老街)空调旅游专列纯玩11日

10月25日 左右(以国家铁路总公司调令为准) 3580元起

 韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、北村韩屋村、国际免税店、涂鴻秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日、8月20/25日 1499元起  
新加坡、马来西亚-三宝庙、三宝井、荷兰红屋、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、阿罗街夜市、黑风洞、新国家皇宫、巧克力DIY双飞6日、8月28日、9月3/10日 2699元起

阿联酋-阿布扎比卢浮宫、亚伯拉罕之家、谢赫扎伊德清真寺、民俗文化村、朱美拉海滩、卓美亚运河古堡集市、伊朗小镇、迪拜河游船等7日 8月25日、9月1/8/15日 3999元起

西欧(德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、列支敦士登、卢森堡)-慕尼黑、科尔马、卢森堡、琉森、因特拉肯、因斯布鲁克、威尼斯、佛罗伦萨、罗马、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、何维克街、列支敦士登、新天鹅堡、叹息桥、斗兽场等7国12日山东独立成团 全程当地三四星酒店 10月21/31日 7999元起

西班牙、葡萄牙-圣家族大教堂、巴特罗之家、圣尼古拉斯眺望台、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、罗西欧广场、太阳门广场、马德里西班牙广场等11日 9月17/24日 11999元起

山西-五台山、云冈石窟、悬空寺、应县木塔、九龙壁、大同古城墙、平遥古城、乔家大院双卧6日全程1车1导 9月3日 1288元  
浙江雁荡山-楠溪江竹筏漂流、丽水街、狮子岩、雁荡山(大龙湫、灵岩景区、灵峰日景)、江心屿、温州博物馆、百丈漈双飞纯玩4日满20人青岛全程陪同导游服务 9月6日/13日/20日 2380元  
甘肃-官鹅沟、扎尕那、黄河九曲第一湾、腊子口战役遗址、红原大草原、热尔部落梅花鹿生态园、若尔盖大草原、郎木寺、桑科草原、拉卜楞寺双卧8日升级1晚4钻酒店+1晚藏式特色酒店 8月15/20日 2980元  
西藏拉萨-布达拉宫、大昭寺广场、八廓街、巴松措、林芝、雅鲁藏布大峡谷、雅尼湿地公园、卡定沟、羊卓雍措三卧一动11日 9月7日 3780元起  
张家界-长沙、韶山、天门山森林公园、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、十里画廊、凤凰古城、魅力湘西、土司王府、湘西苗寨双飞6日 8月18/25日 3980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★★★