

行摄晋陕:在秋日的时光里定格永恒之美



壶口瀑布

当初秋的风吹过,天地便褪去夏日的喧嚣,将大地铺陈成一幅天然的摄影长卷。山东省老年国际旅行社推出的“2025行摄晋陕十日游”,以光影为引,以镜头为眸,带您穿越晋陕大地的千年时光,在地质奇观与人文秘境中捕捉最震撼的瞬间。

在陕北靖边的荒原深处,藏着一处让摄影人魂牵梦绕的秘境——波浪谷。这里的地貌如同被风雕刻的火焰,丹霞砂岩在亿万年的风雨侵蚀下,形成了层层叠叠的波浪状纹理。摄影师们常在此守候,看夕阳将峡谷染成橘红色,长曝光下,流云与岩壁的线条交织

在此捕捉僧侣打扫的静谧,或记录信徒转山的虔诚,让镜头浸润禅意。

当镜头从自然转向人文,平遥古城便是最佳的叙事场域。这座保存最完整的明清古城,青砖灰瓦的街巷、票号钱庄的匾额、市楼下的茶摊,每一处都是活着的历史。摄影人可在此用镜头讲述故事:晨光中推车的老人、黄昏时掌灯街道、夜晚灯笼映照下的剪影,让画面充满烟火气与时代感。

此次行程的亮点有:“双点进出(石家庄进郑州出)”,避免重复路线,优秀导游全程陪同,让摄影人专注创作;一次游遍山西、陕北所有精华景点,还您一个真正的品质旅途;从地质奇观到人文圣境,从晨曦初露到星河满天,晋陕大地在镜头下绽放出最本真的美。这个九月,让我们背起相机,留出内存,踏上这场光影与灵魂的对话之旅!详询:(0532) 66988549、66988553

记录感动 让美好永留存

山东省老年国际旅行社 “岁月如歌·旅途有声”征文活动开启

在旅行中,您一定有过这样的瞬间:当你伫立在黄果树瀑布前,任那清凉的水雾肆意扑面;当你悠然漫步于江南古镇,静听青石板上千年足音的悠悠回响;当你久久凝望故宫的红墙黄瓦,由衷感叹历史的深沉与沧桑……还有,您或许曾在异国他乡迷失方向,却幸运地遇到善良的人主动为您引路,直至您安全抵达目的地;又或许,您在旅途中突发疾病,同行的旅伴毫不犹豫地伸出援手,陪您就医、取药,忙前忙后,让您在病痛中感受到如家人般的关怀。这些看似平凡的瞬间,却如璀璨星辰,照亮了我们的旅途。这些来自旅伴或陌生人的关键援手,助您摆脱困境。那一刻,

心中的感动与思绪,是否特别想与人分享?

每一个感动瞬间都是旅途中的珍贵宝藏,它承载着人性的美好与温暖。为此,山东省老年国际旅行社携手《老年生活报》,发起“岁月如歌·旅途有声”征文活动。我们诚邀您拿起笔,将那些深藏在心底的感动瞬间细细描绘,诉诸笔端,让美好得以永恒留存,让温暖在文字间继续传递。

征文要求:字数在500-700字、提供1-2张自拍图片。优秀征文将有机会刊发在“老年生活报·旅游”版。投稿邮箱:13210014660@163.com,联系电话:(0532) 66988549、66988553。

期待您分享旅途中的感人故事!

这四种痛 千万别忍

疼痛是身体的“报警器”,遇到无法处理或原因不明的疼痛,要及时就医,别总想着“忍忍就过去了”。以下4种疼痛尤其要注意:

头痛:逐渐加重的头痛,警惕颅内肿瘤或硬膜下血肿;突发剧烈头痛,尽快就医;头痛伴发热、呕吐等,需查明原因。

牙痛:三叉神经痛导致的牙痛,单侧且有“扳机点”,应去神经内科治疗;冠心病、高血压引起的“心源性牙痛”,有病史者要警惕;上颌窦/上颌骨病变引起的牙痛,涉及区域牙齿,需到耳鼻喉科治疗。

胸痛:有冠心病等病史的人,运动后胸痛或伴呼吸困难等,超20分钟未缓解或加剧,要立即拨打120,可能是心肌梗死等危重疾病。

腹痛:上腹痛伴胸闷等、突发严重腹痛且腹部坚硬等情况,都要及时处理。总之,不能忍且不明原因的疼痛,别强撑,及时看医生。

山东省老年国际旅行社

66988553 66988549 55715169

晋陕全线

五台山、悬空寺、云冈石窟、芦芽山风景区、万年冰洞、悬空村、碛口古镇、波浪谷、雨岔大峡谷、王家大院、壶口瀑布、平遥古城纯玩双卧8日

青岛独立成团 定制线路 满25人全程跟随领队

10月8日 原价:2280元起 现价 1980元起

河南-开封城墙、大宋武侠城景区、少林寺、龙门石窟、天子驾六博物馆、洛阳博物馆双卧5日 一价全含 纯玩无购物 青岛独立成团 满20人上全陪.....9月30日 2080元起

江西-弦高古村、望仙谷、篁岭、西溪南古村、屯溪老街、黄山风景区、宏村单卧单动纯玩5日 山东独立成团..10月10/23日 1980元

湖南-万华岩、五指峰、裕后街、小东江、永兴银楼、苏仙岭、马皇丘大峡谷、瓦窑平文化古街、高椅岭双卧7日 全程入住准四酒店 青岛独立成团.....10月12/16日 2580元

贵州-织金洞、阿里西韭菜坪、马岭河峡谷、万峰林景区、万峰湖景区、黄果树风景名胜纯玩双飞6日.....9月23日 3780元

浙东南-楠溪江、丽水街、狮子岩、大龙湫、灵岩景区、灵峰日景、江心屿、三坪湿地、寺前街、云和梯田、古堰画乡、大神仙居双飞纯玩6日.....10月1/2日 3980元

桂林-象鼻山、日月双塔、古东瀑布、十里画廊、银子岩、漓江、七星公园双飞5日.....9月24日 3380元

大连 丹东 沈阳

一帆风顺广场、金石滩国家旅游风景区、金石园、中朝友谊桥、鸭绿江断桥、安东老街、朝鲜民俗博物馆、中朝边境19号界碑、国门、燕窝铁路浮桥、老北市庙会、沈阳故宫、张氏帅府、中街步行街、九一八历史博物馆双船5日

10月1/2日 原价:1499元起 现价 1349元

日本-大阪城公园、心斋桥商业街、道顿堀食街、茶道体验、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、河口湖大石公园、秋叶原动漫街、银座、镰仓高校站前、江之电、奈良公园、东大寺双飞6日 青岛独立成团 青岛直飞大阪 入住当地四星酒店.....10月8/13/20日 4380元

斯里兰卡-尼甘布夜市、圣玛利教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米日利亚国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)+康提湖、康提歌舞表演、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光双飞7日 上海东航直飞可全国配联运 全程入住5钻酒店 升级2晚海边酒店.....10月7/10/14/21日 5999元

澳大利亚新西兰-圣派翠克大教堂、费兹罗花园、库克船长故居、墨尔本皇家植物园、弗林德斯街火车站、十二门徒石、悉尼植物园、麦考利夫人的椅子、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥(外观)、海德公园、圣玛利教堂、邦迪海滩、蓝山国家公园、可伦宾野生动物保护区、滑浪者天堂、玛塔玛塔小镇、红树森林、爱歌顿农场、市政府花园、怀奥塔普地热世界、伊甸山、帕内尔文化区、海港大桥、天使湾11日 国航北京进出 全程网评四星酒店 20人以上精品小团.....10月28日 19800元

新加坡、马来西亚-圣淘沙岛、节庆大道、鱼尾狮公园、滨海艺术中心、花芭山、滨海湾花园、新加坡海港百货、仁济堂、三庙、三宝井、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、水上清真寺、首相署(外观)、阿罗街夜市、珍丁高原、黑风洞、新国家皇宫、国家美术馆ARTCENTRE、双峰塔外观拍照、巧克力展示馆、国家清真寺、高等法院双飞6日.....10月16/19日 2599元

高加索(阿塞拜疆、格鲁吉亚、亚美尼亚)-第比利斯老城、巨石阵(外观)、空中缆车(外观)、纳里卡拉要塞(外观)、十七世纪圆顶琉璃浴池、哈格帕特修道院、塞凡湖、塞凡湖修道院、格加尔德修道院、加尼神庙、埃里温步行街、阶梯广场、共和广场、埃里温大教堂、亚美尼亚屠杀纪念馆、埃奇米阿津大教堂、拉巴提城堡、矿区公园、阿里和尼诺雕像、巴格拉特大教堂、斯大林博物馆、安南努利城堡、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里教堂、少女塔(外观)、希尔凡宫、比比黑巴特、巴库泥火山、燃烧之山3国12日.....10月21日 11月10日 16999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★★★