

多瑙河“海德堡号”:穿越九国文明的史诗巡礼

本报11月12日刊登的《慢游多瑙河:一场献给时光的温柔礼赞》引发大量读者关注,咨询电话此起彼伏。这次蜿蜒穿过九个国家的“深度游轮之旅”,因其“没有奔波的疲惫,只有从容驻足”而吸引了众多中老年旅游爱好者的目光。本报为此再次向您介绍此次游轮之旅。

以船为家:流动的优雅与从容

“海德堡号”以“移动的四星官”为定位,为游客打造了一个兼具私密性与舒适度的水上家园。10晚的航程中,全程中文礼宾服务、全船WiFi覆盖,彻底告别行李搬运与频繁转店的疲惫。游轮设计以“慢游”为核心理念,让游客无需匆忙赶路。航线设计更显匠心:两点进出、无缝衔接,避免重复路线。

味蕾与文明的双重盛宴

“海德堡号”将岸上的烟火气搬上餐桌:德国猪肘的醇厚、维也纳炸猪排的香脆、匈牙利牛肉汤的浓郁、塞尔维亚烤肉的烟熏香气……每一道菜都是对当地文化的致敬。更令人惊喜的是,游轮特别安排了“入内参观”

的深度体验:美泉宫的皇家套房、布拉格城堡的圣维特大教堂、铁托元帅墓的肃穆氛围,均拒绝走马观花,让您真正触摸历史的温度。对于中老年旅人而言,无需为寻找餐厅而奔波,无需为错过景点而遗憾,游轮已将精华悉数奉上。

读者答疑:贴心服务,无忧出行

问:需要办理什么签证?如何操作? **答:**此行程需办理申根签证。您需根据旅行社提供的材料清单准备文件,并由旅行社统一递交至北京或济南使馆(以实际送签地为准)。申根签证需录指纹,若您过去59个月内已录过指纹,则仅需提交材料即可。

问:对年龄有何要求? **答:**18岁以下未成年人需至少一名家长或成年旅客全程陪同;70岁及以上老人需签订《老人参团承诺书》;75-80岁老人报名需至少一名成年子女或家人陪同。游轮提供无障碍设施与中文服务,确保长者出行安心无忧。

问:除团费外,还有哪些费用需自理? **答:**需支付码头小费与游轮服务费共360欧元(现金交给欧洲导游),以及行程中罗列未包含

的餐食与景点门票。全程无强制消费,购物环节完全自愿,您可自由选择是否参与。此外,欧洲同北京时间的时差是:夏季六小时;冬季七小时(个别国家不同地区也会有时差,均以当地到达时间为准)。

问:去欧洲旅游需准备外币吗? **答:**您在欧洲旅游时除了准备信用卡及银联卡外,请适当准备现金:欧洲主要流通货币为欧元,建议您出国前兑换好欧元。最好参照您的行程来准备适量欧元(1000左右为宜),以备自行购物时使用。如您携带信用卡,请确认好已激活可在境外使用。

早鸟优惠:限时礼遇,席位告急

2026航季早鸟预订现已开启!即日起至名额售罄前,预订可享每间房立减6000-10000元的特别优惠,更有限时加赠:两人同行赠品牌旅行箱,一人报名赠时尚双肩包!席位稀缺,预订从速。

多瑙河的波光里,藏着半部欧洲的诗与远方。“海德堡号”已鸣笛启航,无论是与挚爱共赏两岸风光,还是与老友重温青春记忆,这场18日的史诗巡礼,都将为您生命中不可复制的珍贵篇章。详询:(0532)66988553,55715169。

活力艺栈

“鼓韵笙歌”播响银发活力新篇章



在青岛中山公园小西湖畔,每周三与周日的早晨,铿锵有力的非洲鼓声总会准时响起,这是“鼓韵笙歌鼓友会”的集结号,也是老年人奏响的精彩人生乐章。

2020年6月,出于丰富老年人退休生活的初心,王泓、韩铭慧两位团长创立了这支非洲鼓团队。成立之初仅十几人,但大家凭借对音乐和生活的热爱,坚持每周排练。五年来,团队已发展壮大为拥有超百名成员的社区文化力量。

鼓友会不仅在公园活动,还活跃于各类公益演出舞台,参与“中韩文化交流演出”,在大型武术赛事开幕式上表演,赢得无数奖项与赞誉。对成员而言,这里是寄托精神、结交挚友、实现自我价值的大家庭,展现了新时代老年人昂扬向上的风貌。

养生健康

高盐不只升高血压

众所周知高盐饮食会升高血压,其实伤害远不止于此。《营养素》杂志最新综述指出,高盐对心血管伤害独立于血压,每增加1克钠摄入(约2.5克盐),心血管病风险上升6%,减少2.5克盐可降低20%风险。它还会直接损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化。瑞典学者研究也发现,吃盐多易致血管动脉粥样硬化。

高盐饮食还伤身。西安交通大学研究发现,血压正常者高盐饮食可诱发全身炎症状态;美国学者发现吃太咸损害肠道菌群健康;宁波诺丁汉大学研究显示,糖尿病患者吃盐多血糖也差。

高盐危害大,人人应少吃盐。世界卫生组织和我国指南建议每天吃盐不超过5克。中国农业大学范志红教授建议,控盐就是控钠,要小心食物中隐藏的钠,如咸味、鲜味调味品,加工肉制品等。少吃腌制食品、咸汤、咸味主食,做菜出锅再放盐等,都有助于少吃盐。燕声

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 66988549

游轮上的欧洲 多瑙河·海德堡号

德国、捷克、奥地利、斯洛伐克、匈牙利、克罗地亚、塞尔维亚、保加利亚、罗马尼亚漫游东欧&巴尔干9国18日

游轮连住10晚 轻松舒适;北京起止(山东地区可享交通补贴)

◆柏林进索菲亚出:2026年5月4日、5月24日、6月23日、9月1日、10月11日

◆索菲亚进柏林出:2026年5月15日、6月4日、9月12日、10月22日

2026早鸟优惠,限量抢购!

立减6000-10000元/间

额度有限,减完即止!

38800元起

湖南+广西-首义广场、黄鹤楼、韶山、毛主席铜像广场、毛主席故居、象鼻山、榕杉湖、日月双塔、阳朔西街、漓江风光、黄布倒影、凤凰古城、墨戎苗寨、土家风情园、张家界国家森林公园、杜心武武术文化展览馆双卧8日赠送张家界梦幻/大湘西记忆大型史诗情景剧.....12月3/10/17/24/31日 1980元

广东-花城广场、广州大剧院、广州塔、巽寮湾、磨子石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、广济桥、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、潮汕英歌舞、妈屿岛、佛手果文旅生态园、汕头小公园、红海湾、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像双卧8日体验一江两岸灯光秀 中华战舞英歌舞 非遗手打牛肉丸.....12月7/12/17/22/27日 2280元

云南-基诺山寨景区、勃勃大佛寺、星光夜市、野象谷风景区、傣族园、原始森林公园、般若寺、澜沧江游船双飞5日.....12月8日 2980元

海南-博鳌永久会址、玉带滩、南湾猴岛生态旅游区、分界洲岛、鹿回头山顶公园、南山佛教文化园、大小洞天、夜游三亚湾、玫瑰谷、天涯海角、石梅湾、万宁凤凰九里书屋双飞6日青岛独立成团 20人精致小团全程甄选特色美食.....12月6/13/20/27日 3880元

四川-都江堰景区、九寨沟风景区、黄龙风景区、熊猫基地、三星堆博物馆、峨眉山金顶、乐山大佛纯玩双飞8日.....12月12日 3280元

武当山-玉虚宫、遇真宫、武当山博物馆、武当山、太子坡、金顶、天柱峰、紫霄宫双飞3日.....12月11日 999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、自由之桥、统一展望台、北村韩屋村、东大门、HERO 涂鸦秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日.....12月10/17/24日 1399元

柬埔寨-独立纪念碑、吴哥植物园、大吴哥景区、南城门、巴戎庙、巴本宫、斗象台、古代法院、十二生肖塔、塔普伦寺、吴哥窟、吴哥皇家公园、国王行宫、姐妹庙、吴哥艺术文化学院、金边皇宫、乌那隆寺6天.....12月6/11/18/25日 2999元

老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万荣酒吧街区、蓝色泻湖、普西山、皇宫博物馆、香通寺、光西瀑布、古城夜市、琅勃拉邦非遗文化村、西蒙寺、老挝国家神木博物馆四飞7日山东独立成团 青岛上领队特别安排城际列车省去坐车时间.....12月5/12/17/19/24日 2580元

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、安徒生铜像、阿美琳堡宫、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、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、美术馆、双峡湾邮轮10日拒签全退 赠送双人WiFi 金牌领队安心游玩.....2026年1月15/22日 10999元

新西兰-玛塔玛塔霍比特人小镇、红木森林、怀特摩萤火虫洞、凯库拉、海豹聚集区、凯库拉出海观鲸游船、千层博饼岩石、南岛西海岸艺术小镇霍奇蒂卡、镜湖、福克斯冰川、瓦纳卡湖、哈维亚湖、瓦卡蒂普湖、爱德华火车站、奥塔哥大学、普卡基湖、梯卡坡湖、伊甸山、雅芳河、海港大桥、美国帆船杯赛村12日.....12月18日 30800元

越南-下龙湾、巴亭广场、胡志明陵、胡志明故居、独柱寺、三十六条古街、还剑湖6日.....12月9/15/20/24日 2680元

出境线路超值赠送:双人报名赠拉杆箱 一人报名赠双肩包