

不将就 不凑合 不赶路

“私人定制旅游”：为您开启专属旅游线路

您是否曾有过这样的时刻？您对某一个城市或景点，向往了很久，却因没有合适的行程而作罢；您刷朋友圈看到好友晒的旅游照片，心中涌起对远方山水、古城风韵的向往；您与老友闲聊，憧憬着一起结伴出游，却又担心行程紧凑、体力不支；您想带着相濡以沫的老伴，重拾青春的足迹，却不知如何规划才能从容不迫……

我们深知，每一次出行，对您而言都不仅仅是一次观光，更是一段珍贵的生活篇章，是品味人生、滋养生身的黄金旅程。为此，山东省老年国际旅行社郑重推出“私人定制游”服务，专门为您打造“不将就、不凑合、不赶路”的专属旅行体验。我们坚信，最美的风景，应该用最舒适的方式去欣赏。

为什么我们的“定制游”最适合您？

► 您的需求，是我们的出发点：一位专属的“旅行管家”

我们不再是千篇一律的固定行程。在您决定出行前，我们会安排一位经验丰富的旅游顾问，与您和您的亲友进行耐心、

细致的沟通。您是想寻访名山大川，还是漫步古镇小巷？是偏好静心养生的温泉之旅，还是热衷寻味地道美食？请告诉我们。您的作息习惯、饮食偏好、体力状况，都是我们设计行程时最重要的考量。

► 您的兴趣，是我们的主题：打造独一无二的“回忆收藏夹”

或许您是京剧票友，想来一场“戏曲文化寻根之旅”；或许您是摄影爱好者，希望捕捉晨曦中的大海与落日下的山峦；又或许您只是想和老同学们找一个清幽之地，品茶叙旧，重温青春。告诉我们您的愿望，我们便能为您串联起相关的景点、活动和体验，让旅行成为您个人爱好的延伸。

如何开启您的定制之旅？

很简单，一个电话，一次面谈，告诉我们您想去哪里、和谁去、有什么特别的期望。从目的地选择、行程安排、交通住宿到导游服务，我们将提供一站式、全透明的解决方案。

时光静好，山河待览。别再让“计划”停留在想象里。您的黄金年华，值得拥有最贴心的安排。山东省老年国际旅行社“中老年定制游”部门，正期待着为您服务，与您一同执笔，绘制下一段美好的人生游记。

联系我们，开启专属于您的“私人定制游”吧！电话：(0532) 66988553、55715169。

岁月如歌·旅途有声征文

三晋访古

初冬，寒风掠过黄土高原，吹拂着三晋大地。“五千年文明看山西”，踏足这片古老土地，方懂此语分量。

1973年9月15日，周恩来总理抱病陪同法国总统蓬皮杜参观云冈石窟。见石窟损毁严重，当地文物部门10年修缮计划过长，总理当即要求3年内完成全面修缮。随后，采用围岩裂隙灌浆加固技术，解决了洞窟稳定性问题，千年奇迹得以留存。

在平遥古城，漫步青石板路，寒风卷起落叶，掠过票号、镖局与四合院，登上城墙，古城全貌尽收眼底，仿佛穿越回商贾云集的年代。

北岳恒山覆着浅霜，半山腰的悬空寺如仙宫嵌于峭壁间，木质楼阁一半嵌入岩石，一半凌空悬起，仅靠十几根细木柱支撑，却稳如磐石。李白“危楼高百尺，手可摘星辰”的诗句涌上心头，凭栏远眺，恒山群峰连绵，惊叹古人胆识智慧。

壶口瀑布咆哮，让我想起黄河下游入海处的平缓。这条母亲河，在千里之外再次展现其雄浑。

五台山佛国气息浓厚，佛光普照，白雪点缀青瓦红墙，寺庙群静谧庄严。显通寺铜殿熠熠生辉，塔院寺大白塔直指苍穹。

三晋大地，初冬访古，是视觉盛宴，更是心灵洗礼。江河古迹诉说着中华文明最深沉、最雄浑的印记。 刘同昌

少喝！这种饮料易致脱发

2023年，清华大学发表了一项关于含糖饮料和脱发风险关联性的调查研究，调查对象为1000多名中年男性。调查显示，过量饮用含糖饮料可能增加“男性型脱发”（即雄激素源性脱发，既往称脂溢性脱发）的风险。

与不喝含糖饮料的人相比，每周频繁饮用（超过7次）或喝超过3500毫升（约10瓶易拉罐型可乐）者，雄脱风险增加3倍以上。即便排除年龄、体重、家族脱发史、生活方式、染发史等与雄脱

风险增加1.78倍。而且，无论喝果汁、软饮、运动饮料还是加糖茶饮料，都会增加脱发风险。

研究还初步分析了含糖饮料增加脱发风险的途径：一是甜食可能提高雄激素水平，加剧脱发；二是喝含糖饮料人群长期焦虑等情绪障碍发生率更高，而焦虑也可能导致脱发。看来，含糖饮料并非“快乐之源”。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

北欧（挪威、瑞典、丹麦、芬兰）

小美人鱼雕像、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、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、双峡湾邮轮纯玩10日

◆拒签全退 赠送双人WIFI转换插头 金牌领队安心游玩

◆优选航班—中国国航 双点进出赠送联运

◆舒享夜晚—北欧当地四星级酒店 峡湾小镇特色酒店

◆独家安排—斯德哥尔摩市政厅旅拍 赠送电子版集体照

出发时间：2026年

1月15/22日

~~原价
10999元~~

9999元

东欧 巴尔干-柏林墙遗址纪念公园、国会大厦、茨温格宫、布拉格广场、圣维特大教堂、布拉格古城堡、梅尔克小镇、瓦豪河谷、美泉宫、维也纳金色大厅、霍夫堡宫、四角城堡、渔人堡、水塔、武科瓦尔教堂、中国驻前南斯拉夫大使馆遗址、铁托元帅墓、铁门峡谷、巴巴维达城堡、雅典娜神庙、沙俄解放者纪念碑9国18日2026年早鸟优惠惊喜报名立减6000-10000元 游轮连住10晚连住不换房 夜行游船白天靠岸船上免费WIFI...2026年5月4/24日38800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日.....12月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 青岛上领队含签证小费.....12月17/19/24日 2280元

埃及 土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、图兹湖盐湖、精灵烟囱、乌奇萨尔城堡、棉花堡、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺15日全程五星酒店 全程含餐含全国联运

2026年1月22日 2月26日 15999元

西欧（荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士）-罗马广场、库肯霍夫郁金香公园、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、菲斯特观景平台、琉森湖、八角形塔楼、黄金大运河、斗兽场、君士坦丁凯旋门12日优质专业领队 赠送WIFI赠送机场三宝拒签无损 全程含餐

2026年3月19/27日 16999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