



告别寒冬 奔赴越南

青岛直飞胡志明元旦首航

每一块砖石都诉说着往昔的岁月；粉红教堂宛如梦幻城堡，少女心爆棚，是拍照打卡的绝佳之地。

美奈：一半沙漠一半海的奇迹

美奈，一个神奇的地方，拥有着独一无二的双重地貌。红沙丘与白沙丘宛如大自然精心雕琢的艺术品，红沙丘热情似火，在落日余晖的映照下，仿佛被点燃了一般，美得让人窒息；白沙丘则纯净如雪，细腻的沙粒在脚下流淌，宛如踏入了一个梦幻的童话世界。仙女溪更是别具一格，蜿蜒在红沙谷中的小溪，溪水清澈见底，赤脚走其中，感受着沙石的细腻和溪水的清凉，仿佛与大自然来了一场亲密的拥抱。

芽庄：一生必去的潜水天堂

芽庄，被《世界地理杂志》点名的纯净之岛，是潜水爱好者的天堂。仙境湾的果冻海清澈见底，仿佛一块巨大的蓝宝石镶嵌在大地上；珊瑚岛的水下世界五彩斑斓，浮潜时，您可以与热带鱼共舞，近距离观赏美丽的珊瑚礁，感受海底世界的神奇与美妙。

品质之旅，贴心安排

住得好：全程四星酒店，舒适安心

为了让老年朋友们在旅途中能够得到充分的休息和放松，我们特别安排了5晚连住四星酒店。为您营造一个温馨舒适的居住环境。

玩得好：行程松紧适中，轻松愉悦

考虑到老年朋友的身体状况，我们的行程安排松紧适中，既不会让您感到过于疲惫，又能让您充分领略越南的美景。在各个景点，我们都会留出足够的时间让您拍照留念、细细欣赏，不会匆匆忙忙地赶路。

吃得好：特色美食，满足味蕾

越南美食丰富多样，口味独特。在旅途中，您将品尝到各种地道的越南美食，如越南河粉、春卷、法棍三明治等。此外，我们还特别为您安排了水果大餐，让您在微风中品尝新鲜的水果，享受惬意的时光。还有越南滴漏咖啡，滴滴香浓，别有一番风味，一定会让您回味无穷。

元旦去越南，让温暖阳光驱散冬日阴霾，从青岛出发，开启这场越南三城的梦幻之旅吧！详询：(0532) 66988553、55715169。

岁月如歌·旅途有声征文

呼伦贝尔的呼吸

车过陈巴尔虎旗，草甸由零星绿意渐成汹涌绿浪。起初，羊草细碎的穗子贴地，似未干的绿漆；再往北，芨芨草金黄的秆子刺破天际，草浪漫过牧马人膝盖，马群如绿海礁石。

向导阿古拉停车，指着远处深绿。三年前，这里裸露沙土，草茬短得扎手，如今羊草根系盘错如毛线，泥土带着潮湿腥气。草甸深处，旱獭洞新鲜土堆似打翻花盆，一只圆滚滚的旱獭探出头，又蹿进草丛。正午，云雀从脚边炸起，啼鸣穿透热浪，原来羊群惊了它们的窝。几百只羊漫过坡顶，露珠飞溅如星。

额尔古纳河在暮色中泛青，我踩进浅滩，鹅卵石硌脚，水清见底，细沙混着碎贝壳。十年前，河边挖沙机器轰鸣，水浑如泥浆。如今，雨水匀，河湾新芦苇丛生，白鹭歇脚。老额吉说鱼多了，鹭鸟才来。夜里，躺在帐篷，河水拍石似摇橹，月光洒在水面，如碎钻之路。

离开时，阿古拉送我晒干的针茅，穗子沾着草籽。车渐远，草香与河水气息萦绕。原来，呼伦贝尔不是地图上的绿色，是草尖露珠、河底碎贝、林间松鼠，是万物生长的声音，轻却让人安心。姜福明

老辈人常吃咸菜，长寿？

无根据

当代人认为咸菜不健康，可老一辈常吃却少见高血压、癌症高发，到底哪个是事实？

有传言称老祖宗吃腌菜长寿，实则无数据支持，爱吃咸菜得癌早死的案例不少，浙江大学医学院研究发现，常吃腌制菜会显著升高出血性脑中风和消化道癌症死亡率。

以前冬天缺鲜菜，腌菜是主流，现在四季有鲜菜，应少吃腌菜。腌菜营养比鲜菜折损多，虽有一些益生菌，但量不足，想靠吃腌菜摄入益生菌，会摄入过多盐分，性价比低。

腌制28天只能降低亚硝酸盐，盐未被分解，吃腌菜仍会摄入大量盐，增加消化道癌症、心脑血管疾病、糖尿病等风险。而且“暴腌菜”会产生致癌物亚硝胺，要选腌制超20天的正规产品。时代进步，饮食习惯也应与时俱进，健康合理饮食才是延寿之道。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

邮政大楼、统一宫、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珍宝博览馆、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、钟屿石岬角、奇宝馆、天依女神庙、芽庄大教堂双飞7日

◆青岛直飞胡志明 便捷出行 行程轻松老少皆宜
◆胡志明 美奈 芽庄三城连游
◆全程网评四钻酒店
◆快艇出海珊瑚岛 精华景点一网打尽

出发时间：2026年

1月1/3/8日 首航特惠：1999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25日 2999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

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:舒享夜晚-北欧当地四星级酒店 峡湾小镇特色酒店.....2026年1月22日 9999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

西安-秦始皇兵马俑、体验3D电影（秦始皇地下王国）、西安城墙、大雁塔广场、大唐不夜城、大慈恩寺、西安博物院、永兴坊、钟鼓楼广场、回民坊小吃步行街纯玩双飞4日半鸟独立成团 全程领队陪同 精品住宿 品鉴美食.....12月20/27日 1380元

广西-百巴马长寿博物馆、长寿村、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、北海银滩、北部湾广场、百年老街、百魔洞双卧10日...12月24/31日 2280元

粤闽赣-瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会议会址、南江土楼群、南澳岛、南澳大桥、自然之门、青澳湾、潮州古城、湘子桥、东山岛、鼓浪屿、南普陀寺、厦门大学、南少林寺、海坛古城旅游度假区、天游峰景区、武夷山大红袍景区双卧10日.....12月22/29日 1980元

湖北、云南-十堰博物馆、四方山、告庄西双景、大金塔、原始森林公园、勐勒大佛寺、野象谷、亚洲象博物馆、傣家村寨、热带花卉园四飞6日 青岛独立成团 赠送湄公河水底世界 品尝傣家美食.....12月20/27日 2680元

重庆-天生三桥、仙女山、九黎城、乌江画廊、龚滩古镇、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、李子坝轻轨、鹅岭二厂、车览山城夜景纯玩双飞5日 赠送龚滩古镇航拍体验 品重庆特色小吃 升级一晚5钻酒店..12月20/25日 2699元

丽水-缙云仙都、河阳古村、玉天公祠、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、夜游丽水古城、处州府城、七子楼、古堰画乡纯玩双飞5日 青岛独立成团 直飞丽水一价全含不带钱包高品康养.....12月21日 1899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★★★