



新年将至。如果您渴望一场“告别寒冬”的异国之旅,那么1月1日从青岛直飞胡志明的首航之旅绝对不容错过!当国内被凛冽寒风笼罩,越南却是一片阳光正好、温暖宜人的景象,气温稳定在23-30℃,宛如天然的“暖春度假胜地”。

这次精心策划的越南胡志明、美奈、芽庄7日游,将带您领略越南三城的独特魅力。

### 三城奇景,一次畅游

胡志明:东方巴黎的复古风情

胡志明,这座充满故事的城市,旧称西贡,漫步其间,仿佛踏入了一部复古电影。法式建筑与市井烟火完美交织,随手一拍都是绝美画面。百年邮局,那半圆形的拱顶尽显古典气息,作为法国殖民时期的代表建筑之一,承载着厚重的历史记忆;统一宫见证了越南政权数十年的变迁,从南越总统府到如今的越南统一纪念馆,

## 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,赤脚走在其中,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

### 养生健康

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

越南

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

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

半岛独立成团 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、勐勃大佛寺、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 赠送涓江河水底世界 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

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

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★★★