

# 山东省老年国际旅行社:温情相伴,绘就美好旅程画卷

## 安途旅游: 开启纯净无忧的银发之旅

这一年,“安途旅游”如一颗璀璨的新星,在旅游市场的天空中闪耀。它带着对银发群体的深情关怀,以“专业精神、专业服务”为羽翼,为中老年游客们精心规划着每一趟旅程。还记得那一趟趟专列,载着老人们的欢声笑语,驶向远方。云南的四季如春,贵州的民族风情,江西的古韵悠长,新疆的广袤无垠,东北的冰雪世界……每一处风景,都像是大自然为中老年朋友们精心准备的礼物。还有那郴州梦幻之旅,仿佛走进了一个童话世界;传奇三峡、探秘恩施,让老人们在山水之间领略大自然的鬼斧神工。

在旅途中,舒适的住宿条件如同温暖的港湾,让老人们疲惫的身心得到放松;美味的餐饮体验,如同家的味道,萦绕在舌尖;贴心的导游服务,更是像家人一样,陪伴在老人们身边,为他们排忧解难。在这里,旅游不再是走马观花,而是真正地享受“纯净”的旅游真谛,让心灵在旅途中得到滋养。

当冬日的暖阳轻柔地洒在窗前,岁月的指针悄然指向一年的终点。在这辞旧迎新的时刻,回首山东省老年国际旅行社这一年走过的路,宛如翻开一本装满故事与温情的相册,每一页都写满了与中老年朋友们共度的美好时光。



## “乐游”研学: 知识与欢乐交织的深度体验

“乐游”中老年研学活动,宛如一场知识与欢乐交织的盛宴,为中老年朋友们打开了一扇通往新世界的大门。在这里,“游”与“学”深度融合,让旅行不再仅仅是身体的移动,更是心灵的成长。

活动充分考虑了老年人的体能,行程张弛有度,就像一首悠扬的乐章,让老人们在轻松愉快的氛围中感受旅行的魅力。丰富的主题与社交互动环节,更是为老人们创造了展示自我和结交新朋友的平台。

“川青携手研学游”,让老人们跨越省份,进行文艺交流,感受不同地域的文化碰撞;“福州/

霞浦太极班研学”,让老人们在太极的韵律中,领略传统文化的博大精深;“长江三峡/武汉/重庆/青海/甘肃/浙江手机摄影班研学”,让老人们用镜头记录下旅途中的美好瞬间,成为生活的艺术家;“扬州/泰州旗袍模特班研学”,让老人们穿上优雅的旗袍,展现自信与风采。每一场活动,都像是一颗璀璨的星星,点缀着老人们的晚年生活。

## 享·乐游俱乐部: 打造专属的温暖家园

自2023年推出享·乐游俱乐部会员制以来,这里就成了中老年旅游爱好者们的温暖家园。2026年,99元会员纳新大礼包,就像一份贴心的礼物,为新会员们带来了纯净旅游线

路、免费公益及健步行活动,以及会员优惠价。会员卡消费可积分,参加独家产品享双倍积分,积分还能抵扣旅游产品费用,这一系列的福利,让老人们感受到了实实在在的关怀。

回顾上半年的会员活动,可谓是丰富多彩。2月18日的王哥庄张家河庙会1日活动,带领老人们感受传统庙会的热闹氛围;2月26日的“city walk带着红色护照看青岛”第八站青岛一战遗址博物馆活动,让老人们在历史的长河中汲取力量;3月23日的禹城文化交流2日活动,为老人们提供了一个交流文化的平台;我们还带领会员艺术团参加了老年生活报举办的养老大会、社区公益活动演出等,让老人们有机会展示才艺,为社会贡献一份温暖。

这一年,山东省老年国际旅行社就像一位贴心的伙伴,陪伴着中老年朋友们走过了一段段美好的旅程。在新的一年里,我们会继续带着满满的热情和爱,为中老年朋友们创造更多的精彩,让温暖与欢乐永远相伴。欢迎来电详询:(0532) 66988553、55715169。

## 养生健康

只要在吃药,就千万别吃这种水果

秋冬西柚大量上市,它虽富含维C和纤维素,但正在服药的人要警惕,西柚可能增加用药风险。

肝脏和小肠中的CYP3A4酶负责代谢药物,西柚中的呋喃香豆素会强力抑制其活性,使药物无法正常代谢,导致血药浓度飙升,毒副作用风险大增,且抑制作用持久。

《柳叶刀》曾报道西柚汁可使某些降压药浓度增加2-4倍,危及生命。目前发现80多种药物可能与西柚相互作用,如部分降压药、他汀类降脂药、抗心律失常药等。

此外,在热点问题中,吃药时减少剂量再吃西柚、用西柚“辅助治疗”等想法都极其危险。多数柑橘类水果与药物相互作用风险低,但不确定时,吃药期间最好别吃柚子、橙子和柠檬类水果。服药时多问医生忌口情况,分享此文,可避免健康危机。

福

山東省老年國際旅行社

青島報業傳媒集團旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169

福

迎春线路报名立减?元 报名即送好礼

江西-南屏古村落、千岛湖景区、黄山景区、屯溪老街、婺源篁岭、宏村双高5日南屏古村过大年活动 放鞭炮 品锡格子茶 贴春联 亲身参与其中感受与城市不一样的年俗  
2026年2月17/18/19/21/26日3080元起

贵州-小七孔景区、西江千户苗寨、镇远古镇、黄果树瀑布、梵净山纯玩双飞6日  
2026年2月5/10//14/20/25日4480元起

湖南-韶山、毛泽东故居、铜像广场、张家界森林公园、张家界千古情、土司府、天门山、天门山玻璃栈道、盘龙崖玻璃栈道、天门洞、沈从文故居、乘沅江泛舟、凤凰古城、黄龙洞纯玩双飞6日  
2026年2月16/17/18/20日 4580元起

三峡+重庆-黄鹤楼、东湖听涛景区、户部巷、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪景区、巫峡、瞿塘峡、三侠之颠、白帝城、丰都鬼城、轻轨李子坝远观平台、千年古镇磁器口、白公馆、洪崖洞纯玩双卧8天 满15人山东独立成团 江景私密阳台标间 舒适环境 重磅精华景点  
2026年3月1/7/11/17日 3580元

海南-蜈支洲岛、槟榔谷黎苗文化旅游区、亚龙湾热带天堂森林公园、三亚亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区、骑楼老街、海南老爸茶纯玩双飞6日...  
2026年2月12日起天天发团6180元起

江南-夫子庙秦淮风光带、老东门、木渎古镇、寒山寺、外滩、黄浦江摆渡船、乌镇东栅、杭州西湖、乾隆御茶宴、南浔古镇、中山陵大巴4日  
2026年正月初二至初七天天发团 799元

越南-百年邮局、统一宫、市歌剧院、市政厅广场、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珍宝博物馆、珊瑚岛、海燕岛、竹岛、钟屿石钾角、奇宝馆、天依女神庙、芽庄大教堂(外观) 7日青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三套餐  
2026年1月24/31日 1580元

新加坡 马来西亚-鱼尾狮公园、甘榜格南、哈芝巷、金沙酒店56楼观景台、滨海湾花园灯光秀、南洋理工大学或新加坡国立大学(外观)、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、马六甲游船、娘惹博物馆、鸡场街夜市、黑风洞彩虹桥、占美回教堂、独立广场、双峰塔、默迪卡118、国家博物馆、十号胡同、首相府纯玩6日全程领队 20人精致小团青岛直飞新加坡 无中转无经停  
2026年2月4/7/11/25日9180元

澳大利亚 新西兰-杰维斯湾双体豪华观海豚游船、弗林德斯街火车站、库兰加塔酒庄、贝利乡村小镇、悉尼植物园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、圣玛利教堂、悉尼大学、岩石区、墨尔本大学、费兹罗花园、十二门徒、南岸公园、袋鼠角、可伦宾野生动物保护区、红树森林、怀奥塔普地热世界、伊甸山、天使湾精华12日北京直飞 20人以内精品小团、含联运小费 赠送转换插头  
2026年2月18日 32800元

西班牙 葡萄牙-圣家教堂、奎尔公园、巴特罗之家、哥伦布纪念馆、科学艺术城、圣尼古拉斯眺望台、阿尔罕布拉宫、龙达、直布罗陀、丹吉尔古城、西班牙广场、塞维利亚大教堂、黄金塔、贝伦塔(外观)、罗卡角、托莱多、马德里西班牙广场、马德里皇宫 12日2026年早鸟预售计划: 前10名立减1000元 前20名立减500元  
2026年2月5日 25800元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-罗马广场、旧城市政厅、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、圣马丁教堂(外观)、木筋屋(外观)、少女峰、格林德瓦小镇、金色山口观光列车、新天鹅堡、高天鹅堡、黄金大运河、五渔村、比萨斜塔、圣母百花教堂(外观)、斗兽场(外观)、许愿池12日一价全含 含签证小费 全程四星星级酒店瑞士升级一万特色湖景酒店  
2026年2月4/8/20日 23800元起

阿联酋-谢赫扎伊德清真寺、总统府、卢浮宫、亚伯拉罕之家、棕榈岛观景台、亚特水族馆、古堡集市、火车头市场、沙迦文化广场、帆船酒店纯玩康养6日专为中老年设计 优化行程 不赶路 一日旅拍 全天摄影师随行  
2026年2月27日 12999元

地址:青島市市北區鎮江北路81號八一商務樓2樓282室

★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★