

## 到潮汕过大年:一场穿越千年的文化盛宴

亲爱的中老年朋友,春节将至,您是否渴望一场别开生面的旅行,既能感受浓厚的节日氛围,又能深度体验传统文化的魅力?那么,不妨跟随我们的脚步,一起走进潮汕,开启一场“我在潮汕过大年”的非凡之旅!

## VIP定制,尊享纯粹旅行

此次行程专为追求品质与深度的您量身打造,20人精品小团,全程0购物、0自费、0加点、0隐性消费,真正做到无忧旅行。从接机到送机,每一个细节都精心安排,让您尽享尊贵与舒适。我们有“六大独家企划”,为您解锁潮汕新玩法——

一是英歌小镇潮味年夜宴:独家包场,体验四大国家级非遗表演——潮州大锣鼓、潮汕英歌舞、潮剧、潮语小品,更有双大厨精心烹制的美味佳肴,让味蕾与视觉双重享受。二是迎春叹非遗:亲手画脸谱、学英歌舞,感受“中华战舞”的震撼,每一槌一鼓,都是潮汕文化的生动传承。三是大型舞台民俗文化餐秀:载歌载舞,祝福满满,让您的年夜饭不仅是一顿饭,更是一场视听盛宴。四是双大厨联袂:万豪

酒店行政总厨与广州白天鹅宾馆原行政总厨强强联手,为您打造极致美食体验。五是赠送《大潮归来》表演:耗时三年精心打造,价值208元/人的巨作,带您回溯热血岁月,见证潮汕大地的灵魂回响。六是打卡《观潮楼》:融合工夫茶、英歌舞、茶艺、潮剧、醒狮表演,全方位感受潮汕文化的深厚底蕴。

## 十大景点,深度探索

从汕头小公园民国老街的骑楼建筑,到南澳岛的碧海蓝天;从青澳湾的“东方夏威夷”风情,到北回归线标志塔的独特地理位置;从开元寺的千年古韵,到潮州古城的牌坊街巷……每一处都是历史的见证,每一景都让人流连忘返。在小公园民国骑楼,您将行走在“繁花”的街头,每日不同的潮汕贺岁表演,让您感受汕头别样的民

俗年味。在南澳出海体验渔民生活,您将观光彩虹海、穿越万亩蚝田、撬蚝食蚝、垂钓、趣抓蟹笼……更有免费加工服务,让您海上生蚝吃到饱!大舞台民俗文化餐秀,我们将带您打卡国家级非遗,品尝潮粤年夜饭,让您的春节更加有滋有味。

## 奢享入眠,美食相伴

全程入住3晚五钻酒店,升级1晚南澳岛海边度假酒店,让您的旅途更加舒适惬意。更有六大春节大餐等您来享:龙虾鲍鱼海鲜盛宴、潮汕牛肉火锅、潮汕卤鹅宴、马跃新春宴……每一餐都是对味蕾的极致诱惑。

这个春节,让我们相约潮汕,一起过大年!在这里,您不仅能感受到浓厚的节日氛围,更能深度体验潮汕文化独特的魅力。赶快加入我们吧,让这场旅行成为您人生中一段难忘的记忆!详询:(0532)66988553、55715169。

岁月如歌·旅途有声征文

## 老挝散记

去年12月的老挝,暖风轻拂,占芭花香弥漫,恰逢这个友好邻邦建国50周年,我们一行18人,在山东老年国际旅行社组织下,踏上这片祥和土地,开启难忘的异国之旅。

初入首都万象,节日氛围浓郁。红、白、蓝三色的老挝国旗沿街飘扬,与寺庙金色琉璃瓦相互映衬,折射出温润祥光。街边小店挂起庆祝横幅,身着传统服饰的当地人笑容满面,热情地向我们挥手道贺。我们的第一站是塔銮寺,这座老挝圣地,在国庆氛围中愈发庄严。主塔锥状塔尖贴满金箔,金光闪耀,周边数十座佛塔星罗棋布,古老文化诉说着历史脉动。

老挝的自然风光清纯动人。南松江上,独尾舟漂流,惊险又迷人;光西瀑布的阶梯式碧蓝色水潭,宛如视觉盛宴;万荣的喀斯特溶洞与蓝色潟湖,是户外探险的好去处。老挝人淳朴真诚,节奏舒缓,让人收获内心平静。我国援建的中老铁路畅通无阻,让这次旅行更加印象深刻。

在琅勃拉邦香通寺,“生命之树”马赛克壁画在夕阳下流光溢彩。湄公河畔夜市里,老挝咖啡醇香、春木瓜沙拉酸辣,手工艺品精美,令人流连忘返。

短短几日,我们领略异国风情,更感受到中老两国跨越山海的深厚情谊。愿这片土地永葆祥和,两国友谊如湄公河般源远流长。

刘同昌

想要“不醉”  
靠这三招

每逢佳节,餐桌上推杯换盏,为避免醉酒,许多人提前服用解酒药,市面不少产品宣称能“酒量翻倍”“护肝不伤身”,这究竟是科学还是噱头?

酒精进入人体后,约10%—20%经胃黏膜吸收,80%—90%在小肠被吸收进入血液,在肝脏经三步代谢,全程约需6—24小时。代谢速度由基因决定,后天难提升,这解释了酒量差异。

市面“解酒药”分三类:中药制剂,如葛根等,只能短暂扩张血管,可能掩盖中毒信号;维生素类,B族维生素只能缓解疲劳,维生素C单次抗氧化效果微弱;化学合成类,谷胱甘肽仅维持2—3小时,水飞蓟素需长期服用才有效。

与其迷信解酒药,不如理性控制饮酒量,给肝脏修复时间。可提前进食高蛋白食物,控量控速,适当补糖(糖尿病患者不建议过多摄入)。

**山东省老年国际旅行社** 青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

**迎春线路报名立减7元 报名即送好礼**

**潮汕** 揭阳学宫、揭阳楼、进贤门、南澳岛、启航广场灯塔、青澳湾、自然之门、潮汕历史文化博览园、汕头小公园国民老街、百货大楼、汕头邮政总局大楼、汕头妈屿岛、英歌小镇、潮州古城、广济门城楼、开元寺、观潮楼纯玩双飞5日  
◆独家包场非遗表演 英歌小镇潮味年夜饭  
◆迎春叹非遗中华战舞 潮汕英歌舞  
◆独家大型民俗文化餐秀节目 载歌祝福火火全场  
◆双大厨美味菜肴 听潮剧 看醒狮 浓厚潮汕文化

**2月15日 6880元**

**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.....**2月5/10/14/20/25日 4480元起**

**湖北+广西+湖南**-长江豪华游轮、韶山、毛主席铜像广场、毛主席故居、象鼻山、阳朔西街、漓江风光、凤凰古城、墨戎苗寨、张家界森林公园、黄石寨、袁家界、天子山、金鞭溪、土家风情园、杜心五武术文化展览馆双卧8日.....**2月18/19日 1780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、三峡之巅、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日  
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  
.....**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.....**2月12日起天天发团 6180元起**

**西双版纳**-野象谷、大象科普园、热带花卉园、南儒山、原始森林、湄公河水底世界、勐勃文化园、告庄西双景、星光夜市、六国水上市场、大金塔纯玩双飞5日.....**2月1/10/14/17/20/22日 5580元起**

**南京**-玄武湖公园、李香君故居、夫子庙商业街、牛首山、中山陵、雨花台大巴3日.....**正月初二到初七天天发团 699元**

**南屏村、婺源篁岭、望仙谷、千岛湖、屯溪老街、宏村纯玩双动4日**

◆放鞭炮贴春联:进门的鞭炮喜庆热闹 煮制浆糊 贴春联 感受一份传承  
◆皖南年俗体验:吃黟县锡格子茶、体验坐火桶、吃乡村年味宴  
◆舌尖上的徽州:特色农家菜肴 柴火灶体验舌尖上的徽州美味

**青岛独立成团 2月18/19日 2980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、珍宝博览馆、珊瑚岛、海燕岛、竹岛、钟屿石岬角、奇宝馆、天依女神庙、芽庄大教堂(外观)双飞7日  
青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐  
.....**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、首相府纯玩双飞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  
.....**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、库兰加塔酒店、贝利乡村小镇、悉尼植物园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、圣玛丽教堂、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  
.....**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日早鸟预售计划:前10名立减1000元 前20名立减500元  
.....**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 全程四星级酒店瑞士升级一晚特色湖景酒店  
.....**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  
.....**2月27日 12999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 ★ ★ ★