

三月南北焕新颜

云、贵、川西南专列 14 日游:中老年人的诗意图

当渤海湾的寒潮还在胶东半岛盘旋,澜沧江畔的暖风已吹开老挝万荣的油桐花。三月的中国,北方的寒意尚未褪尽,南疆的繁花已迫不及待地攀上枝头。云、贵、川“西南三省+东南亚老挝”专列14日游以“省心、贴心、舒心、放心”为理念,专为中老年群体量身定制。3月20日山东首发,四条线路各具特色,全程不换铺、不换车,专业导游保驾护航,是一场安心无忧的诗意图漫游。

专列特色:细节之处见真情

专列覆盖城阳、蓝村、胶州、潍坊、淄博、济南、泰山、兖州八大站点,游客可就近登车,无需辗转奔波。全程不换铺、不换车,实现“上车即归家”的体验。

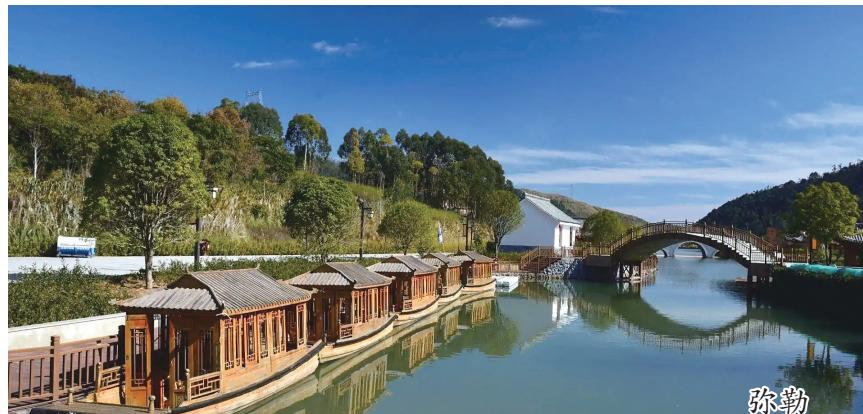
专业导游全程陪同。行程中不强制购物,所有安排均以游客意愿为先,让中老年朋友彻底告别“走马观花”的疲惫感。行程设计充分考虑中老人体力,每日安排1-2个核心景点,留足休息时间。从贵州的苗寨风情到云南的雪山湖泊,再到川西南的历史名城,14天串联起西南三省精华。

长桌宴、菌火锅、彝族烤鸭、过桥米线……每日特色餐食不重样。此外,旅游意外险与旅行社责任险双重保障,让家人更放心。

四线分流:给您个性化选择

行程前四天同路同行:首日,从山东多地乘坐专列前往贵州;次日,在专列上欢歌前行;第三天约12:20抵达凯里,随后前往西江千户苗寨,参观吊脚楼群、苗寨梯田,了解苗家生活风俗,品尝长桌宴后,当晚宿于凯里;第四天前往安顺黄果树风景名胜区。行程第9天至第14天,再次“同路同行”,在四川省多地开启精彩游览:前往会理(四川省凉山彝族自治州),游览会理古城、红军长征纪念馆、红军会议遗址;到四川攀枝花,参观三线建设博物馆、迤沙拉民族文化村、普达阳光度假区。此外,眉山的三苏祠、乐山大佛也值得一去。抵达成都后,宽窄巷子、成都大熊猫基地是必打卡之地。

专列的精妙之处在于第5日至第8日的分流设计,游客可根据兴趣选择不同线路,既



弥勒

共享贵州段、川西南段的经典行程,又能深度体验云南或老挝的独特魅力。分流期间设计四条线路,A线—云南昆明、大理、丽江;B线—云南昆明、西双版纳;C线—云南昆明、建水、元阳、蒙自、弥勒;D线—老挝。

特别推荐C线: 弥勒——云南的“东方波尔多”

若您向往田园诗意图与艺术氛围的交融,C线昆明+弥勒是绝佳选择——

东风韵艺术小镇:红砖城堡、万花筒艺术馆与葡萄庄园相映成趣,被誉为“云南的托斯卡纳”。弥勒簸箕宴:以竹编簸箕为器皿,盛放彝族特色美食,视觉与味觉的双重盛宴。尼苏小镇歌舞:赠送项目《尼苏欢歌》展现哈尼族风

- ◆贴心的服务双导游模式,专业领队全程陪同,旅途无忧
- ◆空调专列全程不更换,免去每日搬运行李的烦恼
- ◆无老年附加费,绝不强制购物,真正享受旅行乐趣

青岛城阳起止 蓝村 潍坊
济南 聊城 菏泽均可上车 3月20日 3380 元起

勤刷牙,或能延缓衰老

在抗衰老领域,很多因素例如运动、饮食等,都得到了广泛且深入的研究。但是,很多人却忽视了口腔。新加坡国立大学科学家研究发现,老年人口腔微生物组与生物年龄及认知功能密切相关。

生物年龄反映身体机能和细胞状态。研究团队发现,生物年龄明显低于实际年龄的个体,其口腔菌群展现出独有的特征,尤其是那些能够产生短链脂肪酸(SCFAs)的细菌丰度较高。短链脂肪酸,

诸如乙酸、丙酸和丁酸,被视为肠道健康的“明星代谢产物”,它们通过抗炎和调节免疫等作用,对全身健康至关重要。口腔微生物还通过影响表观遗传机制参与调节衰老进程。

这项研究为探索健康干预方案提供可能,通过调整口腔环境、优化微生物组成,或能延缓衰老、维护认知功能。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

迎春线路报名立减2万元 报名即送好礼

环游南方专列:一次旅程 四种精彩

贵州(凯里)、川西南(会理 攀枝花 眉山 乐山 成都)、云南(昆明 大理 丽江)、或云南(昆明、西双版纳)、或云南(建水、元阳、蒙自、弥勒)、或者老挝(以上云南段及老挝2个目的地可选择其中之一)旅游空调专列14日

湖北 重庆 湖南-三峡、清江大峡谷、蝴蝶岩、恩施女儿城、洪安边城、凤凰古城、湘西苗寨、武陵源、袁家界、金鞭溪、梦幻张家界演出、土司王府、溪步土家风情老街、杜心五武术文化展览馆纯玩三省双卧8日全程专车专导 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元起

广州 海南-花城广场、广州大剧院(外观)、广州塔(外观)、永庆坊、中山纪念堂、海军公园、南极村、渡琼作战指挥所旧址、博鳌成立会址、玉带滩、分界洲岛海洋科技馆、凤凰岭公园、大小洞天、天涯海角、亚龙湾沙滩、石梅湾、金山湾、海陵岛、十里银滩、黄埔军校旧址两省双卧10日赠送海陵岛 探秘南极村 特别安排春节饺子 2月10-2月20日天天发团 3280元

高潮-惠州西湖、惠州水东街、非遗表演、潮州古城、开元寺、广济桥、牌坊街、南澳岛、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念亭、汕头邮政总局大楼、妈屿岛、汕尾红海湾旅游区、巽寮湾、磨子石公园、天后宫风景区、双体帆船体验永庆坊纯玩双卧8日 2月11-2月19日天天发团 3980元

丽水-缙云仙都、小赤壁、畲乡古城、畲族之窗、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、陈家铺村、松阳老街、黄家大院、延庆寺塔、古堰画乡纯玩双飞5日 2月4/9/11/17/19/25日 3280元

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10/14/17/20/22日 5580元起

华东五市+西塘乌镇-夫子庙、乌衣巷、中山陵、太湖游船、七里山塘、留园、西塘、杭州梦想小镇历史街区、杭州西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、杭州西湖风景区、乌镇东栅、浦东新区、外滩风光带、南京路步行街双动5日青岛独立成团 28人精品小包团赠送非遗拉花龙 全程携程四钻酒店 2月15日-2月25日天天发团 2580元

北京 天津-颐和园、鸟巢、水立方、天安门广场、毛主席纪念堂、人民大会堂(外观)、国家博物馆(外观)、故宫博物院、北京庙会、八达岭长城、古文化街、海河、意式风情街大巴4日 2月18/19/20日 698元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞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 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止 前10名报名 立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

香草四国(马达加斯加、留尼旺、毛里求斯、塞舌尔)-神奇保护区、情人猴面包树、皇家蓝山行宫、手工艺品市场、孤猴岛、鳄鱼谷、蝴蝶谷、萨拉齐冰斗、香草园、富尔奈斯火山、朗姆酒博物馆、红顶教堂、双体船出海、蓝湾海岸公园、圣安东尼海洋公园、普拉蓝岛和拉迪戈岛、五月谷纯玩18日 北京起止一价全含 7-11人精品小团 四星酒店舒适旅途 专业领队贴心服务 2月15日 72999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、协和广场、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、圣马丁教堂(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19日 24800元