

“南昌—篁岭—景德镇—庐山”双卧7日游,带您感受别样的温柔与生机

春启江南,共赴诗意之约

春节的喜庆团圆气氛在热烈地弥漫,山东省老年旅行社已悄然开始为中老年朋友规划、设计新春的出游路线。3月的北方,寒意依旧萦绕,但南方大地已逐渐换上春装。新春之际,山东省老年国际旅行社诚邀您随我们一同南下,开启一场“南昌—望仙谷—三清山—篁岭—景德镇—庐山”双卧7日游,在山水瓷乡中感受江南的温柔与生机。



庐山如琴湖

漫步古村花海,品味烟火人间

江西的春天,是藏在古村与花海中的诗意。篁岭,这座被誉为“全球十大赏油菜花地”的古村,春日里梯田层层叠叠,金黄的油菜花与白墙黛瓦的徽派建筑相映成趣,构成一幅流动的“清明上河图”。若想体验一场

穿越时空的旅行,望仙谷不可错过。这座隐于山谷的“清明上河图”,白天是青石板路、古桥流水、崖壁仙宿的静谧画卷;夜晚则化身为流光溢彩的仙侠世界,灯火映照下的马头墙、青石长街,让人仿佛置身千年前的繁华古市。

寻访瓷都古韵,触摸千年匠心

江西的春天,是浸润在瓷韵中的雅致。景德镇,这座以瓷器闻名的千年古都,春日里更显温润如玉。漫步陶溪川文创街区,红砖烟囱与现代艺术交织,老厂房改造成的瓷器作坊、创意店铺,让人在淘瓷、制瓷的过程中,触摸到陶瓷文化的温度。

我们特别安排了4晚当地特

色住宿;舌尖美食升级为庐山三石宴与婺源徽州宴,品味地道江南风味;全程纯玩无购物,由当地王牌导游贴心服务,确保游览时间,让您省心省力。

3月18日,山东省老年国际旅行社已备好行程,满25人即成团,只等您与春天同行。详询:(0532)66988553 55715169

岁月如歌·旅途有声见证

保持热爱 奔赴山海

老挝归来,已近年末,我翻开日记,寻找蛇年的足迹。人来到地球一遭,总该去各处看看吧。《老年生活报》的旅游信息,对我有着不可抵御的吸引力!

云贵高原的腾冲是不能忘记的地方。在抗战胜利80周年的日子里,我千里迢迢来到这里,缅怀那些埋在怒江西岸的忠骨,悲伤与思念交织成永恒的怀念。

在瑞丽芒市,金色满地,空气中弥漫着多民族文化气息,展示着边疆风貌。在新疆,我纵穿天山南北,踏上独库公路,这条公路写下了彪炳史册的篇章;赛里木湖,宛如大西洋的最后一滴眼泪,深情似海。贵州毕节的中国杜鹃花海成了航拍基地,摄影大军比游客还多。

“五千年看山西”,云冈石窟、五台山、平遥古城都是世界文化遗产,一批又一批的异国同好,来到这里,仿佛置身于他们的家园。雁门关的雄伟、黄河壶口的磅礴、飞虹塔的精巧,无不让人惊叹!

文字即生活。每当翻阅自己写下的旅行散记时,眼前便浮现出广阔无比的天地,内心升起一种神圣高尚的情感。生命虽短,风光无限!

刘同昌

晚上不宜
大量吃姜

俗话说
“早上吃姜赛
参汤,晚上吃
姜赛砒霜”,
同样一物,为
什么不同的
时间吃,效果
会相差那么
大呢?

人在清
晨之时,胃中
之气有待升
发,姜味辛性
温,含有姜辣
素等活性成
分,吃点姜可
以健脾温胃,
为一天中食
物的消化吸
收做好“铺
垫”,并且姜
中的挥发油
可加快血液
循环、兴奋神
经,使全身变
得温暖。

但是到了晚上,人体
应该是阳气收
敛、阴气外
盛,因此应该
多吃清热、下
气消食的食
物,这样更利
于夜间休息,
而姜中所含
的姜酚会刺
激肠道蠕动,
白天可以增
强脾胃功能,
夜晚则可能
成了影响睡
眠伤及肠道
的一大问题。

说其像
“砒霜”有些夸
张,但确实对
睡眠不利。
故早上吃姜
对身体的好
处多,夜晚不
宜大量食用,
但是晚上吃
少量的姜,比
如把姜当成
调料炒菜,并
不会给健康
带来危害。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛独立成团 满25人山东省老年国际旅行社导游带队出行

全景江西 滕王阁 望仙谷 青云桥 60周岁以下: 2770元 60-64周岁: 2720元
白鹤崖 三清山 南清园 65-69周岁: 2570元 70周岁以上: 2460元
篁岭 景德镇 庐山 弦高古城
双卧7日 一价全含 纯玩无购物 3月18日

专列-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)、或老挝(勐勃拉邦)(以上云南段及老挝4个目的地可选择其中之一)旅游空调专列14日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,青岛城阳起止 蓝村 潍坊 济南 聊城 菏泽均可上车
3月20日左右出发(具体出发时间以铁路局最终命令为准)3380元起

西藏-桃花沟、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺广场、扎基斯、药王山观景台、八廊街三卧一动11日首晚住宿提供制氧机 25人精品小团 赠送便携式制氧机 3月10日 3180元起

江西湖南 广东-客家风情街、蜜月岛、江南宋城文化旅游区、太平路牌坊街、韩文公祠、泰佛殿、英歌舞表演、潮州古城、潮州广济桥、南澳岛、青澳湾、北回归地标线、巽寮湾黄金海湾沙滩、双月湾、深圳中英街、天后宫、玫瑰礼堂、瓦窑坪古村、裕后古街、大东江湖风景区、东江大坝、龙井峡谷三省联游双卧8日 青岛独立成团 纯玩无购物 升级2晚5钻酒店 3月7/15/21/29/29日 2280元起

山西-五台山、阎锡山故居、徐向前故居、云冈石窟、悬空寺、应县木塔、九龙壁、大同古城墙、平遥古城、乔家大院双卧6日 青岛独立成团 全程一车一导 每人每天一瓶矿泉水 3月5/12/16/21/26日 3280元

湖北重庆-黄鹤楼、东湖听涛风景区、户部巷、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪景区、巫峡、瞿塘峡、白帝城、丰都鬼城、轻轨李子坝观景平台、千年古镇磁器口、白公馆、洪崖洞双卧8日满15人 山东独立成团 纯玩无购物 3月17日 3580元

浙江东南-鲁迅故居、宁波外滩、舟山群岛、普陀山、普济寺、溪口古镇、雁荡山、灵岩景区、大龙湫景区、楠溪江、高迁古民居、神仙居景区双卧9日独家安排拍摄微电影“永阳保卫战” 赶永阳南方民俗大集 一次打卡三湾八城二鸟 3月6/13/20/27日 2400元起

河南内蒙 陕西 山西-少林寺、龙门石窟、王家大院、平遥古城、高家堡古城、内蒙古成吉思汗陵、枣园、南泥湾、黄河壶口瀑布、秦始皇兵马俑博物馆、大唐不夜城四省联游双卧9日 山东独立成团 纯玩无购物 升级一餐特色烤全羊 3月9/16/23/30日 3480元起

北欧四国(瑞典 挪威 丹麦 芬兰)-弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、埃德菲尤尔小镇、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳恩湖、斯德哥尔摩市政厅、诺贝尔博物馆、乌斯别斯基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、西贝柳斯公园、斯德哥尔摩皇宫10日 中国国航北京直飞 双点进出赠送联运 3月29日 4月2日 12999元

冰岛+波罗的海三国(立陶宛 拉脱维亚 爱沙尼亚)-哈尔格林姆斯教堂、珍珠楼、托宁湖、太阳航海者圆盘、蓝湖温泉、黑沙滩、海之门、瓦特纳冰河湖、钻石沙滩、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、辛格维利尔国家公园、黄金瀑布、圣安娜教堂、维尔纽斯主教堂、黎明门、十字架山、黑头宫、三兄弟屋、里加古城、塔林老城、托姆比亚城堡10日 一价全含 拒签无损 赠送旅行三宝 双人WIFI 赠送高额境外保险 4月23日 41999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 一价全含 拒签无损 赠送旅行三宝 双人WIFI 赠送高额境外保险 4月23日 41999元

巴尔干十国-还愿大教堂、叹息桥、苏博蒂察、犹太教堂、中国驻南斯拉夫联盟使馆遗址、铁托墓及铁托纪念馆、清真寺、科托尔古城、圣特里芬大教堂、布德瓦、杜布罗夫尼克城墙、莫斯塔尔古桥、拉丁桥、铁匠街、罗吉尔大教堂、狮门城墙、圣马可教堂、波斯托依那洛洞、布莱德湖、维也纳市区观光、国立歌剧院、查理大桥渔人堡、匈牙利国会大厦、布达皇宫17日 3月13日 31800元

西欧五国(德国 法国 意大利 瑞士 奥地利)-斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、领主广场大卫像、圣母百花教堂(外观)、水城威尼斯、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(外观)、琉森、八角形塔楼、何维克街、埃菲尔铁塔(外观)、香榭丽舍大街、卢浮宫、香水博物馆11日 含小费含联运含签证 赠送旅行三宝转换插头 升级两餐特色餐 3月20日 11999元