

马年启新程 研学乐扬鞭

杭州衢州双高五日研学游:在山水人文间探寻成长新境

正月时节,春意初萌。山东省老年旅行社迎着新岁的希冀,开启了马年首趟意义非凡的太极研学游之旅——杭州、衢州五日行。这不仅是一场山水与文化的交融之旅,更是一段收获知识、情谊与成长的温情记忆。

启程当日,年味尚浓。为了让学员们第一时间感受到新年的暖意,老年生活大学太极班杨洪宝老师与老旅团队悉心打磨行程细节。火车站集合之际,杨老师亲自将精心准备的新年红包送到每位学员手中。红包内,是一张印有杨老师照片的新春贺卡。这份仪式感满满的“开门红”,让整个旅程在欢声笑语中拉开帷幕。

探秘衢州,古韵寻踪

衢州,这座浸润着千年历史的文化名城,是此行第一站。学员们走进保留完好的水亭门,仿佛步入流动的古城画卷。错落的马头墙静默伫立,斑驳的墙壁爬满岁月的藤蔓,粉墙黛瓦的屋社店家透着江南特有的温润。一步一景,古韵悠然,学员们徜徉其间。



而在龙游石窟,这份古韵与太极的韵律奇妙交融。学员们身着太极服,在杨老师的带领下于恢宏的石窟景区缓缓起势。一招一式,刚柔并济;吐纳之间,身心俱静。不少游客驻足观赏,地接导游汪导更是情不自禁加入其中,跟着杨老师打起了八段锦。人人可太极,处处皆功夫——杨老师用这一堂生动的户外课,将太极文化的种子悄然播撒。

作为太极班班长,佟巍巍已是多次随团研学的“老队员”,但此番正月出行,仍让她倍感新鲜:“一边看风景,一边练太极,还能品尝当地美食、感受春节年味,真是难得的享受。”她特别提到,出发前正值大家忙年,但旅行社工作人员把前期工作做得

极为细致,“从行程到住宿,从服装到展演,每个细节都替我们想到了。”一趟旅程尚未结束,大家已开始期盼下一次出发。

漫步杭州,湖光山色

离开衢州,学员们来到杭州。西湖潋滟,清河坊古韵,西溪湿地清幽——杭州的美景固然令人心醉,但此行最动人的画面,却是大家在这湖光山色中,互为模特与摄影师的身影。

一到西湖边,杨老师便掏出相机,学员们瞬间成了镜头下的主角。断桥旁凭栏远眺,苏堤上信步而行,杨老师一边按快门一边指挥:“来,这边光好!”“背影来一张!”原本只是赏景漫步,硬是被他带出了时尚大片的拍摄现场。

行至清河坊,明清古街成了天然影棚。青石板路、红灯笼、雕花窗棂前,姐妹们或倚栏浅笑,或回眸,举手投足间尽显优雅。镜头里最亮眼的,永远是这群神采飞扬的“模特”。正如杨老师所说:“风景是背景,人才是主角。”这份快乐,定格成这个正月最温暖的记忆。

五日的研学游在欢声笑语中落下帷幕。返程的高铁上,杨洪宝老师和佟巍巍班长为每位学员送上一枚精致的“衢州冰箱贴”作为留念——小小的礼物,承载的是一路的风景与情谊。

这场由山东省老年国际旅行社精心策划的开年首趟太极研学游,不仅让学员们饱览了杭州与衢州的山水人文,更在旅途中锻炼了意志、加深了情谊。每一次挥拳起舞,每一张定格笑颜,都是这个正月里最温暖的记忆。

旅程虽已结束,但收获将伴随大家继续前行。如果你也向往这样的旅途,渴望在山水间习练太极、结识挚友,欢迎加入我们——下一站,期待与你同行。

详询:(0532)66988553 55715169

传说中的解酒方法管用吗

逢年过节常有人醉酒,过量饮酒危害大,应尽量避免。大量饮酒有“四伤四致”危害:伤脑,易致酒精中毒性脑病、诱发脑卒中;伤心,或引发酒精性心肌病,急性酒精中毒可诱发急性心肌梗死;伤胃,可引起慢性胃肠道炎症等;伤肝,易引发酒精性肝病;致畸,影响胎儿发育甚至致流产、死产;致癌,酒精是致癌物质;致营养不良,酒不含营养成分,长期大量饮酒且进食少会导致营养缺乏;致死,酒后外伤、诱发疾病及呕吐窒息等可能致死。

酒精主要在肝脏代谢,靠乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶分解。每个人体内乙醇脱氢酶数量基本相等,但很多人缺少乙醛脱氢酶,导致酒精不能完全分解,产生醉酒症状。目前市面销售的解酒产品均不能增加人体内乙醛脱氢酶数量,所以,迄今没有真正的解酒产品,那些宣传夸张的解酒产品多是忽悠人。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

<p>全景江西</p> <p>滕王阁 望仙谷 青云桥 白鹤崖 三清山 南清园 篁岭 景德镇 庐山 鄱阳湖双卧7日</p> <p>60周岁以下:2770元 60-64周岁:2720元 65-69周岁:2570元 70周岁以上:2460元</p> <p>指定下铺+100元</p> <p>3月18日 满15人山东独立成团</p>	<p>湖北 重庆</p> <p>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、轻轨李子坝远观平台、千年古镇磁器口、白公馆、洪崖洞纯玩双卧8日</p> <p>3月16/23日 1980元起</p> <p>3月17日 3580元</p>	<p>华东六市</p> <p>(扬州 苏州 无锡 杭州 南京 上海)</p> <p>秦淮河-夫子庙商业街、中山陵、瘦西湖、灵山大佛、同里古镇、七里山塘老街、狮子林、龙井茶园、杭州西湖、乌镇东栅、西塘+游船水乡、城隍庙、外滩纯玩双卧5日</p> <p>一价全含 山东独立成团 满10人含全陪服务</p> <p>3月14/19日 2980元</p>
<p>山西-湘峪古堡、胡家掌十六院、张壁古堡、碛口古镇、黑龙庙、李家山村、杏花村汾酒文化景区、黄崖洞、大洼村、太行五指山、娲皇宫、广府古城、北响堂山石窟、太行音乐公路、棋子山、宝泉景区双卧8日.....3月13/20/27日1980元起</p> <p>湖南-高椅岭、郴州长卷林邑仙都、东江湖、雾漫小东江、苏仙岭、裕后街夜景、五指峰景区、永兴银楼、马皇丘大峡谷、瓦窑坪文化古街纯玩7日...3月12/21/26日 1980元</p> <p>浙江-畲族之窗、畲乡古城、云和梯田、陈家铺村、松阳老街、黄家大院、延庆寺塔、丽水古城夜景、七子楼、缙云仙都、鼎湖峰、小赤壁、古堰画乡+游船瓯江双飞5日青岛成团 纯玩无购物 直飞丽水黄金时刻航班 梯田四钻酒店可看日出3月16/23日 2099元起</p> <p>贵州-黄果树瀑布、陡坡塘瀑布、马岭河峡谷、罗平油菜花海、金鸡峰丛、峰林布依、万峰林、万佛寺、八卦田、万峰湖、小七孔景区、西江千户苗寨双飞6日。3月10/15日3280元</p> <p>四川-熊猫基地、映秀地震遗址、九寨沟、古羌城、都江堰景区、温江光华公园、建川博物馆、安仁古镇、乐山大明、峨眉山、锦里古街、宽窄巷子双卧10日山东独立成团 2+1航空座椅保姆车 升级一晚4钻希尔顿欢朋酒店.....3月13/20/30日 2880元起</p> <p>云南-中科院热带雨林植物园、般若寺、告庄星光夜市、野象谷、普洱国家森林公园、大渡岗万亩茶园、原始森林公园、傣族村寨、勐泐大佛寺双飞6日.....3月17/22日3980元</p> <p>河南-少林寺、龙门石窟、牡丹园、老君山景区、黄河三峡景区、云台山、潭瀑峡、泉瀑峡、万仙山景区、郭亮村、红旗渠、殷墟博物馆、开封府、清明上河园双高7日特别安排中国第四十三届牡丹园 赠送国色天香牡丹花种一包 独家安排红歌会.....3月15/20/22日1880元</p> <p>山西+陕西-平遥古城、王家大院、千佛庵小西天、壶口瀑布、雨岔大峡谷、靖边波浪谷、延安枣园、碛口古镇、黑龙庙纯玩双卧5日青岛独立成团 25人品质 赠送非遗剪纸.....3月27日2280元起</p> <p>西藏-巴松措、米拉山隧道、雅尼国家湿地公园、苯日神山、雅鲁藏布江大峡谷景区、西藏民俗村、卡定沟天佛瀑布/嘎啦桃花沟、羊卓雍措观景台、扎基寺、布达拉宫、大昭寺广场、八角街四卧12日山东独立成团全陪 一价全含 拉萨升级一晚有氧酒店.....3月21日3680元</p> <p>新疆-天山胜利隧道、罗布人村寨、天山神秘大峡谷、沙漠公路、塔克拉玛干沙漠、莎车老城、英吉沙杏花、卡拉库里湖、棉花文化馆、喀什古城、艾提尕尔清真寺双飞一卧8日.....3月18/23/28日4780元</p>	<p>越南-百年邮局、市歌剧院、市政厅广场、粉红教堂、白沙丘、红沙丘、仙女溪、美奈渔村、珊瑚岛、竹岛、钟屿石岬角、海燕岛、天依女神庙、泥浆浴、三宝庙、芽庄大教堂、隆山寺8日青岛独立成团 全程入住网评四钻酒店 无自费.....3月16日 999元起</p> <p>韩国-景福宫、青瓦台、光化门、韩屋村、好客空间展览馆、首尔塔、清溪川、海苔博物馆+韩服摄影、韩国免税店、明洞/东大门、月尾岛双船5日烟台出港 升级一餐韩国烤肉自助.....3月10/17/24/31日 1480元</p> <p>老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万象射击俱乐部展示厅、万荣酒吧街、蓝色泄湖、南松河长尾船、普西山、古城夜市、早市、香通寺、光西瀑布、乘船畅游湄公河、湄公河畔、西蒙寺7日境外升级2晚网评四钻酒店 0自费 特别安排琅勃拉邦城际列车.....3月15/20/25/29日 1380元起</p> <p>西欧(荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士)-天堂书店、亚琛大教堂、琉森湖、八角形塔楼、水城威尼斯、叹息桥、圣马可广场、君士坦丁凯旋门、斗兽场、领主广场大卫像、圣母百花教堂、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆12日一价全含拒签全退 国航直飞 赠送旅行三宝.....4月16日 12999元</p> <p>北欧(挪威 丹麦 芬兰 瑞典)-奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳恩湖、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、Oodi中央图书馆、斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、诺贝尔博物馆、小美人鱼雕像、阿美琳堡宫、安徒生铜像、天鹅湖、新港码头、哥德堡歌剧院、哈当厄尔峡湾、埃德菲尤尔小镇、沃尔令斯瀑布、弗洛姆小镇、松恩峡湾10天品质保障拒签全退 赠送双人WiFi.....4月8日 8499元</p> <p>巴尔干十国-还原大教堂、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、波斯托依那溶洞、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.....4月13日 31800元</p>	

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***