

南国风情:皖浙闽赣四省专列九日游



安徽省黄山市宏村景色 于小晶 摄

对中老年朋友而言,旅行是一场舒缓身心的享受,是悠然拾取美好记忆的过程。皖浙闽赣四省空调旅游专列纯玩9日游,4月9日出行,专为中老年朋友量身打造,让您在舒缓的行程中,领略南中国的独特魅力。

两类“胸”易招乳腺癌,3分钟教你自查

王女士因忽视左乳小肿块,两年后确诊乳腺浸润性导管癌。我国每年新发乳腺癌近42万例,且呈年轻化趋势。80%的患者发现时已是中晚期,早期5年生存率超90%,晚期仅20%左右能生存。

乳腺癌专挑两类“胸”:一是乳腺密度高,这类乳房腺体多、脂肪少,对雌激素敏感,且X光钼靶检查易漏诊;二是突然不对称,短期3-6个月内乳房一侧大小、形状明显变化,可能是肿瘤信号。早期乳腺癌大多无痛,全靠自查和筛查发现。每天洗澡时花3分钟自查:看外观,观察乳房大小、形状、皮肤、乳头等;摸肿块,以乳头为中心全面触摸;挤乳头观察有无异常溢液。普通人群40-70岁每1-2年做1次乳腺X线检查,高危人群筛查年龄提前。早发现、早诊断、早治疗,是对自己和家人最大的负责。

1 专列特色:贴心保障,无忧出行

此次旅游专列,为中老年朋友提供了全方位的贴心保障。专列配备总指挥,统筹协调行程中的各项事务,确保旅途顺畅无阻。此外,本次专列属“零购物”行程,让您在旅途中安心又放心。双导游咨询服务更是贴心至极,无论是景点介绍还是生活琐事,都能得到及时解答与帮助。参团无年龄限制,且不加收老年附加费用(75周岁以上需家人陪同),真正做到了老年无忧。行程针对中老年人精心设计,节奏舒缓,不赶不累,让您有足够的时间欣赏每一处风景,感受每一份美好。全程无任何强制购物自费,坚决保障您的权益,让您玩得放心、舒心。特批的旅游专列,安全可靠,全程一趟火车,减少了中途换乘火车的麻烦与劳顿,让您的旅途更加轻松惬意。

2 浙闽风情:古韵与海韵的交织

可以感受到历史的厚重与沧桑。接着前往福建泉州,蟳埔渔村是一个充满异域风情的地方。这里居住着古时阿拉伯人的后裔,蚝壳房和蟳埔女的头饰独具特色。蚝壳房,始建于宋末元初,大面积的灰白色蚝壳与花白色花岗石、红色砖构成一幅幅色彩对比强烈、富有美感的图案。蟳埔女盘头插花,戴着丁香耳坠,穿着大裾衫、宽脚裤,形成了一道独特的风情。开元寺东西双塔,是中国东南沿海重要的文物古迹,也是福建省内规模较大的佛教寺院。平潭岛的美景同样不容错过。长江澳风力田,错落的风车与平缓的沙滩构成了一幅美丽的画卷。北港文创民俗村,拥有石头会唱歌的特色民宿,让您领略平潭厝的独特魅力。龙凤头沙滩,享有“东方马尔代夫”美誉,沙滩广阔平缓,海沙洁净细致。

3 赣皖古韵:历史与自然的交融

婺源篁岭,被誉为“中国最美符号——鲜花小镇”,浓缩了婺源旅游精华。徽式商铺林立,前店后坊,茶吧、摄影吧等应有尽有。每年三、四月,近千亩的油菜花集中开放,与桃花、梨花、杜鹃花等交相辉映,美不胜收。“篁岭晒秋”闻名遐迩,村民晾晒农作物使用竹匾晒在自家眺窗前木架上,形成特有的徽派民俗景观。屯溪老街,被称为流动的清明上河图,是中国保存最完整、最具有南宋和明清建筑风格的步行街,距今已有数百年历史,精华部分长832米,宽5-8米,由不同年代建成的300余幢徽派建筑构成。黄山市宏村,更是世界文化遗产名录中的瑰宝,被誉为“桃花源里人家”。

皖浙闽赣四省空调旅游专列纯玩9日游,是一场融合了历史、文化、自然美景的盛宴。让我们在舒缓的行程中,邂逅南中国的美,留下难忘的回忆。详询:(0532)66988553 55715169

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ0232

畅游四省 安徽 浙江 福建 江西空调旅游专列9日

紫阳街、台州府城墙、神仙居景区、婺州古城、开元寺、西街观景平台、长江澳风力田、北港文创民俗村、猴研岛、龙凤头沙滩、吴石故居、三坊七巷、南后街、篁岭、屯溪老街、宏村

- 服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务
- 老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用 (75岁以上须家人陪同)
- 全程舒心: 行程舒缓 全部经典 线路更优化
- 安全可靠: 特批旅游专列 安全有保障 减少旅途换车劳顿

4月9日 2480元起 (具体出行时间以铁道部命令为准)

新疆-阿曼尼沙汗纪念馆、和田夜市、团城、塔克拉玛干沙漠、359旅屯垦纪念馆、刀郎部落、白沙湖、卡拉库勒湖、慕士塔格峰、石头城、盘龙古道、班迪尔蓝湖、棉花文化馆、艾提尕尔清真寺、喀什老城双飞8日**升级2晚携程四钻酒店 2+1航空巴士**.....4月8/12/15/19/26日**2980元**

苏沪杭-七里山塘、留园、西塘、梦想小镇历史街区、西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、西湖景区、乌镇东栅、陆家嘴、外滩风光带、南京路步行街纯玩双动4日**青岛独立成团精选携程四钻酒店住宿**.....4月8/12/15/19/22/26日**2380元**

西藏-米拉隧道、巴松措、嘎拉村桃花沟、雅尼湿地、南伊沟、藏家村落、卡定沟天佛瀑布、羊卓雍措、八廓街、大昭寺广场双飞双卧9日**有氧列车进藏 全程车载制氧机 供氧缓解高反 赠送旅拍**.....4月6/14/18/24日**4180元起**

沈阳-鸭绿江断桥、丹东老街、虎山长城、边境游船、长河岛、大孤山、沈阳故宫、张氏帅府、九一八纪念馆、老北市、辽宁省博物馆双飞5日**青岛独立成团带全陪 纯玩无购物一价全含**.....4月8/11/18/25/29日**2980元**

贵州-百里杜鹃、平坝樱花、黄果树风景名胜、荔波小七孔景区、西江千户苗寨、长桌宴、西江夜景、洒金谷、云青小吃街、多彩贵州表演、青岩古镇双飞6日.....4月6/10/15/20/25日**3580元**

河南、陕西、山西、河北-洛阳牡丹园、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇兵马俑、延安红街、壶口瀑布、王家大院、夜游平遥、老醋坊、云冈石窟、悬空寺、五台山、西柏坡、冉庄地道战纪念馆、狼牙山景区、赵州桥、大洼村四省双卧10日.....4月8/15/20日**2580元**

甘肃、青海-七彩丹霞国家地质公园、鸣沙山、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺双飞8日.....4月9/16/20日**1980元起**

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、万荣酒吧街区、苗人村落、蓝色泻湖、普西山、古城夜市、早市、香通寺、光西瀑布、风情园织布村、湄公河畔、老挝人家7日**无自费 升级2晚四钻酒店**.....4月10/19日**1380元**

新加坡、马来西亚-名胜世界、节庆大道、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、荷兰红屋、国家皇宫、英雄纪念碑、黑风洞彩虹阶梯、蒙地卡罗、双峰塔、默迪卡118、首相府、粉红水上清真寺6日**青岛出港独立成团 全程入住网评四钻酒店**.....4月7/14/21/24日**2980元**

韩国-青瓦台、景福宫、光化门、韩屋村、好客空间展示馆、首尔塔、清溪川、新罗免税店、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日**烟台起止全程升级2人间 特别安排北纬三十八度线韩式烤肉自助**.....4月7/14/21/28日**1480元**

北欧(芬兰、挪威、丹麦、瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、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、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫10日**国航直飞 拒签全退 赠送联运**.....4月23日**9999元**

摩洛哥-迈阿密海滨大道、马约尔花园、不眠广场、索维拉老城、阿依本哈度假村、托德拉峡谷、菲斯古城、古兰经学院、曼索尔城门、舍夫沙万、非洲洞、丹吉尔灯塔、麦克苏尔清真寺12日**纯玩无购物 上海起止 20人精品小团 免签入境**.....4月25日 5月16/23/30日**13699元**

肯尼亚、坦桑尼亚-东北大裂谷地带、纳瓦沙湖、新月岛徒步、埃尔门泰塔湖、马赛村、马赛马拉草原日落下午茶、马拉河区域、塞伦盖地国家公园、恩戈罗恩戈罗火山口动物保护区、塔兰吉雷国家公园、私人动物庄园、安博塞利国家保护区、凯伦故居12日**北京起止 赠送高额保险 纯玩无自费 赠送双人WiFi**.....7月22日**49999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***