

西北环游专列:一次穿越历史与自然的梦幻之旅

岁月如歌·旅途有声·散文

雨中访雁荡山 刘同昌

三月下旬,为重温小学课本上的雁荡风光,实现久远的夙愿,我们4人去赴一场与“海上名山,寰宇绝胜”的约会。

循着徐霞客当年的足迹进山,这位明代旅行家曾不畏艰险,探幽寻胜,三访雁荡并在游记中写下对雁荡的极致赞叹,五百年后的我们,踏着他走过的山路,仿佛能与古时的风雅同频。首站便是方洞,悬崖栈道依山而建,蜿蜒于绝壁之间,脚下是云雾缭绕的深谷,远处峰峦在薄烟中若隐若现。行至山腰处,两处精致的咖啡店藏于洞口林间,醇厚的咖啡香与山间草木的清新相融,抿一口温热咖啡,看雨丝轻轻飘落,将群山晕染成一幅水墨画卷,尘世的喧嚣瞬间消散。

雨势渐柔,我们继续前行。灵岩景区峰峦挺拔,古木参天,雨中的灵岩更显清幽,雨滴打在玻璃栈道、铁索桥、石阶、枝叶上,发出淅淅沥沥的声响,宛如天然的乐曲。望着雨中的灵岩飞渡遗迹,想象着古人在绝壁间穿梭的果敢,更觉雁荡不仅有自然风光之美,更藏着人文底蕴之厚。

行至大龙湫,才懂雁荡山的绝胜之景。春雨加持下,瀑布自千仞高峰飞流直下,水势磅礴,如银河倒悬,水雾弥漫周身,沾衣欲湿却不自觉寒。徐霞客曾为这方飞瀑倾心,反复探寻其源头,如今站在潭边,听着震耳的水声,看着雨与瀑交融的奇景,才真正领会他笔下雁荡的魅力。



位于塔尔寺的八宝如意塔

初夏时节,阳光变得温柔而明亮,不似春日那般带着几分料峭,也不像盛夏时那般炽热浓烈。在这好时节里,5月24日,山东省老年国际旅行社将特别推出“青海、甘肃、宁夏、内蒙古四省环游纯玩空调旅游专列10日游”,让中老年朋友在舒适与安全中,穿越千年历史,探寻自然奇观,品味西北美食。

专列特色:专业品质,无忧之旅

此次专列以“专业品质,与众不同”为核心理念,致力于为中老年朋友提供更好的服务。专列配备总指挥和双导游咨询服务,确保每位游客都得到满

意的服务。行程设计上,专列针对中老年人的身体特点,行程舒缓,游览全部经典景区,线路优化,避免长途奔波。特批的旅游专列安全有保障,全程

一趟火车,减少中途换乘的劳顿。餐餐美食更是专列的一大亮点,从天水八大碗到青海土火锅,从宁夏枸杞养生餐到沙湖大鱼头,让您回味无穷。

行程亮点:揽尽十大5A与四大4A景区

行程涵盖了十大5A景区和四大4A景区,每一处都是西北地区的精华所在。麦积山石窟,中国四大石窟之一,以其精美的泥塑艺术闻名世界,被誉为“东方雕塑艺术陈列馆”。官鹅沟,甘肃的后花园,集原始森林、草原、地貌、水体等多种景观于一体,四季皆胜,处处为景。若尔盖花湖,被誉为“地球之肾”,是黑颈鹤的故乡,水草丰美,水鸟翩跹。

卜楞寺,藏传佛教格鲁派六大寺院之一,拥有世界上最长的转经长廊,让人沉浸式感受藏传佛教的庄严与神秘。青海湖,中国最美的五大湖泊之首,被誉为“高原蓝宝石”,湖天一色,盛景震撼人心。茶卡盐湖,中国的天空之境,盐湖四周雪山环绕,四季美景连连。

被誉为“中国史前考古的发祥地”。沙湖,融江南秀色与塞外壮景于一体的“塞上明珠”。沙坡头,领略“大漠孤烟直,长河落日圆”的奇观。通湖草原,沙漠与绿洲的绝美交融,被誉为“沙漠中的伊甸园”。

塔尔寺是中国首批重点文物保护单位,也是明清重要的佛教寺庙建筑群;藏医药文化博物馆则展示了藏医药文化的博大精深。水洞沟,最早发掘的旧石器时代文化遗址,

专列特别安排了“两晚酒店休整”的出行模式,避免连续多天住专列的疲劳。此次专列10日游,不仅是一次穿越历史与自然的梦幻之旅,更是一次品味西北美食、感受文化魅力的绝佳机会。详询:(0532) 66988553 55715169

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

畅游四省 青海 甘肃 宁夏 内蒙空调专列10日

麦积山石窟、官鹅沟、腊子口纪念碑、花湖、拉卜楞寺、青海湖、茶卡盐湖、塔尔寺、水洞沟、沙湖、银川夜市、枸杞园、镇北堡影视城、金沙岛、通湖草原、沙坡头旅游区、中卫高庙

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

5月24日 2880元起 (具体出行时间以铁道部命令为准)

山西-阎锡山故居、五台山、悬空寺、北岳恒山、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古城墙、广盛源、满江红太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日青岛独立成团全程一车一导一价全含
4月16/22日1300元起
湖北、重庆-黄鹤楼、东湖听涛景区、三峡车溪民俗旅游区、巴楚故土园、水车广场、三峡大坝风景区、巫峡、瞿塘峡、白帝城风景区、丰都鬼城、李子坝轻轨穿楼、解放碑、洪崖洞双卧7日连住两晚游轮江景客房 酒店式星级服务
4月13/15/19日 3280元起
广东-花城广场、广州大剧院、巽寮湾、磨子石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、甲第巷、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念亭、妈屿岛、中英街、莲花山公园双卧8日
4月13/17/20日 2380元起
江西-滕王阁、望仙谷、三清山、弦高古城、篁岭、水墨梯田、景德镇、庐山、美庐别墅双卧7日青岛独立成团 4晚特色住宿
4月17/22日2280元起
江苏(南京、扬州)-瘦西湖、东关街、个园、中山陵、总统府、大报恩寺遗址公园、秦淮河游船、牛首山、玄武湖公园、南京博物院双动4日25人纯玩小团 入住当地5钻豪华酒店
4月13/17/22/27日 2680元起
四川-都江堰或中华大熊猫苑、九寨沟风景区、黄龙风景区双飞6日特别安排一天自由活动 全程精选当地四钻酒店
4月12/14日2480元起
新疆-赛里木湖、中哈霍尔果斯口岸、图开沙漠、吐尔根杏花谷、独子山大峡谷、天山天池风景区、火焰山、坎儿井双飞8日
4月16/20/25日 2980元起

越南-百年邮局、市政剧院、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、美奈渔村、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、天依女神庙、泥浆浴、三宝庙、芽庄大教堂、隆山寺四飞8日
4月14日 999元起
韩国-青瓦台、景福宫、光化门、清川溪、南山韩屋村、首尔塔、首尔塔、海苔博物馆+韩服摄影、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日青岛起止特别安排韩式烤肉自助
4月14/21/28日 1480元起
日本-奈良公园、若草山、春日大社、梦之展望台、骏河湾游船、小室山公园、城崎海岸、伊豆观海列车体验、浅草寺、皇居二重桥、远观晴空塔、秋叶原动漫街、银座、新宿都厅、富士山五合目、地震体验馆、河口湖大石公园、伏见稻荷大社、大阪城公园、心斋桥商业街、道顿堀美食街双飞6日青岛直飞大阪全程0自费 入住当地四星酒店
5月5/16/22/31日 4980元起
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、纳罗伊铁路、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、斯德哥尔摩皇宫四飞10日国航直飞赠送联运 纯玩无购物拒签无损赠送双人WiFi
5月21/28日 14999元起
高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-红酒酒庄、西格纳吉、圣三大教堂、姆茨赫塔古城、斯维特斯斯克维里、季瓦里修道院、军事大道、安纳努利城堡、苏格友谊纪念馆、斯大林博物馆、斯大林专列、塞凡湖、加尼神庙、埃奇米亚津大教堂、兹瓦尔特诺茨考古遗址、第比利斯老城、巨石阵、纳里卡拉要塞、十七世纪圆顶古硫磺浴池、巴库滨海大道、少女塔、希凡宫、高台公园四飞9日一价全含 全程含餐 无自费无购物免签出行精品小团 免费车载WiFi
5月12/26日 13999元起
西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-新市政厅、新天鹅堡、高天鹅堡、威尼斯、圣马可广场、叹息桥、贡多拉游船、斗兽场、君士坦丁凯旋门、许愿池、万神殿、领主广场大卫像、圣母百花教堂、比萨斜塔、奇迹广场、五渔村、卡贝利桥、八角型塔楼、琉森湖、少女峰、凡尔赛宫、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆四飞12日资深导游深度讲解 含小费含签证含联运 含三餐全入入住三、四星酒店
5月16/23日 18999元起

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,可拨打上万电话咨询***

单纯补钙 治不了 骨质疏松症 单纯补钙 治不了 骨质疏松。首先要规范骨质疏松症的诊断,明确是原发性骨质疏松症还是继发性骨质疏松症,若是继发性骨质疏松症,首先要治疗原发病;

其次,如果明确是原发性骨质疏松,需要补充钙剂,要检测患者血清25(OH)D的水平,因为钙剂的吸收依赖于活性维生素D,同时检测血钙和24小时尿钙的变化。

再次,钙剂在骨质疏松的治疗中处于基础地位,单纯补充钙剂不能治疗骨质疏松。骨质疏松的治疗是一个包括基础治疗(补充钙、维生素D和改变不良生活习惯)、抗骨质疏松药物治疗、康复治疗(主要包括运动和负重锻炼)以及预防摔倒的综合治疗措施。盛辉