

“控盐”本质是“控钠”

现在不少人谈“盐”色变,都知道少吃盐有助于控制血压。但实际上,诱发高血压的真正“凶手”不是盐(NaCl),而是盐里的钠(Na+)。

钠是人体必需营养素,参与神经冲动传导、肌肉收缩放松以及维持水和矿物质平衡等。但过量摄入钠会增加患高血压、中风和过早死亡的风险,对高血压患者而言,过多摄入钠会严重损伤原本脆弱的血管,加重病情。

“控盐”本质是“控钠”。正常情况下,成人每天膳食摄取1-2g钠(相当于食盐3-5g)就能满足生理需求,可目前人均钠盐摄入量远超此值。据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国家庭人均每日烹调用盐9.3克,仍超膳食指南5g推荐量,高血压患者每天只需1500毫克钠即可。

探秘大美新疆:空调专列 18日游 轻松畅享全景之旅



天山天池 丽洁 摄

新疆,这片广袤而神秘的土地,以其壮丽的自然风光和丰富的文化底蕴吸引着无数旅行者。然而,长途跋涉和交通不便常常让人望而却步。现在,有了东西南北疆空调旅游专列18日游,您将轻松畅享这片神奇土地的每一个角落,体验一场新疆全景之旅。

1 专列出行,轻松惬意

对于许多旅行者来说,长途旅行中的交通换乘和行李搬运是一大难题。而我们的空调旅游专列则完美解决了这一问题。从山东出发,专列一路直达新疆,无需频繁换乘,省去了不少麻烦。专列上的设施一应俱全,您可以在旅途中尽情享受阅读、聊天或欣赏窗外美景的乐趣。

专列的行程安排也十分合理,每天的行程节奏适中,既不会让您感到过于疲惫,又能充分游览各个景点。夜晚,您可以在专列上安然入睡,醒来时已经到达下一个目的地,真正实现了“旅途中休息,醒来即风景”的惬意体验。

新疆的美,在于它的多样性和丰富性。我们的专列行程则涵盖了新疆的精华景点,让您一次旅行就能尽览大美新疆。

吐鲁番:作为新疆的东大门,吐鲁番以其独特的自然景观和丰富的历史文化吸引着无数游客。在这里,您可以参观中国古代三大工程之一的坎儿井,感受火州吐鲁番的热情;还可以前往火焰山,了解《西游记》中的传说故事。**喀纳斯:**被誉为“人间仙境”,堪称亚洲唯一的“瑞士风光”,亦是中国唯一和四国接壤的自然保护区。在这里,您可以欣赏到碧波万顷的湖区风光,游览原始白桦林、卧龙湾、月亮湾等美景,感受大自然的鬼斧神工。

对于许多旅行者来说,价格是选择旅行产品的重要因素之一。而我们的空调旅游专列18日游则以其经济实惠的价格和超高的性价比赢得了广大游客的青睐。专列提供了多种铺位选择,从硬卧6人间到软卧4人间,满足不同游客的需求。价格从5980元/人起,包含了住宿、用餐、交通和导游服务等费用,让您无需再为额外的开支而烦恼。

2 全景之旅,不虚此行

天山天池:作为5A级生态自然风景区,天山天池以其清澈的湖水和壮丽的雪山风光而闻名。您可以乘坐高山马牙山索道,前往雪山之巅遥望圣峰,俯瞰天池全景;或者乘船近距离欣赏天山

3 高性价比,安全无忧

用,让您无需再为额外的开支而烦恼。

在旅行中,安全总是我们最关心的问题。为此,山东省老年国际旅行社按规定已投保“旅游意外责任险”,为您的旅行提供全方位的安全保障。无论是专列上的安全设施还是当地的地接导游服务,我们都力求做到尽善尽美,让您的旅行安心无忧。

天池的美景。**赛里木湖:**古称西方净海,是新疆海拔最高、面积最大的高山冷水湖。因是大西洋的暖湿气流最后眷顾的地方,被称作大西洋最后一滴眼泪。在这里,您可以感受到高山湖泊的宁静与壮美。**喀什古城:**作为新疆最具代表性的历史人文景观,喀什古城以其浓郁的民族风格和宗教色彩吸引着无数游客。漫步在古城的小巷中,您可以感受到浓厚的历史氛围和独特的民族文化。

为了让更多游客能有机会游览新疆,我们特别安排了多个团期。无论是5月27日的初夏时节,还是6月、7月、8月的盛夏时光,您均可根据时间安排选择合适的团期出发。

新疆,这片神奇的土地正等待着您的探索与发现。

详询:(0532) 66988553、55715169

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

畅游四省 青海 甘肃 宁夏 内蒙空调专列10日

●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25日 2880元起 (具体出行时间以铁道部命令为准)

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

闽粤赣(江西 潮汕 福建)-瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会议会址、南江土楼群、南澳岛、青澳湾、潮州古城、湘子桥、东山岛、南门湾、鼓浪屿、环岛路、南普陀寺、泉州、平潭国际旅游区、天游峰景区、武夷山大红袍景区双卧10日.....5月8/15/22/29日 **2380元**

伊犁-赛里木湖、果子沟大桥、霍尔果斯口岸、图开沙漠、那拉提草原、天山花海、独山子大峡谷、天山天池景区、坎儿井、火焰山双飞8日.....5月10/17日 **3380元**

云南-石林风景区、双廊、洱海游船、南诏风情岛、大理古城、玉龙雪山、蓝月谷、束河古镇、黑龙潭公园双飞6日**青岛独立成团 曼20人带全陪 升级一晚3钻温德姆系列酒店**.....5月13/20日 **3680元**

浙江-缙云仙都、鼎湖峰、朱潭山、小赤壁、大神仙居、畲族之船、畲乡古城、云和梯田、古堰画乡双飞5日**纯玩无购物 入住当地四钻酒店升级一晚梯田精品客栈**.....5月11/18/25/27日 **2399元**

西藏-巴松措、南迦巴瓦峰、鲁朗林海、雅尼湿地、南伊沟、卡定沟天佛瀑布、羊卓雍错、布达拉宫、八廓街、大昭寺广场双飞双卧9日**青岛独立成团 专业领队跟团 首晚升级有氧酒店 全程车载制氧机**...5月11/15/19日 **4580元**

安徽-尤家花园、五里湖、颍州西湖、西湖游船、阜阳市博物馆、水街、双清湾夜景、王家坝、抗洪纪念馆、明清苑、八里河风景区、文峰公园、文化馆陶漆扇制作双卧7日**纯玩无自费 全陪带队伴您无忧当地酒店连住不挪窝**.....5月6/13/20/27日 **2480元**

东三省(沈阳 丹东 哈尔滨)-沈阳故宫、张氏帅府、九一八历史博物馆、沈阳中街、鸭绿江断桥、安东老街、上河口景区、鸭绿江边观景台、国门、铁路抗美援朝博物馆、二道白河镇、长白山、镜泊湖、黑龙潭、中东铁路机车库、圣索菲亚大教堂、中央大街、滨州铁路桥、防洪纪念馆双飞6日.....5月9/13/20/30日 **2980元**

西欧(德国 比利时 法国 意大利 瑞士)-撒尿小童、布鲁塞尔大广场、新天鹅堡、高天鹅堡、圣马可广场、带翅膀的狮子像、叹息桥、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、乔托钟楼、圣十字教堂广场、君士坦丁凯旋门、罗马斗兽场、琉森、狮子纪念碑、天鹅广场、奥斯塔大道、老佛爷百货、凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔五国12日.....6月4日 **10400元**

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、海吞博物馆+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**.....5月20/27日 **1299元**

伊比利亚+北非(摩洛哥 西班牙 葡萄牙)-巴塞罗那旧港、哥伦布纪念馆、巴特罗之家、圣家教堂、奎尔公园、科学艺术城、阿尔拜辛区、圣尼古拉斯眺望台、米哈斯、新桥、龙达斗牛场、丹吉尔市、艾西拉涂鸡小镇、拉巴特皇宫、麦克苏尔清真寺、乌达雅堡、哈桑二世广场、梅克内斯老城、菲斯、中古世纪老城、舍夫沙万、丹吉尔、卡斯巴大灯塔、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、西班牙广场、贝伦塔、热罗尼莫斯修道院、托莱多、马德里皇宫15日.....5月26日 **6月18日 3180元**

英国+爱尔兰-剑桥大学、约克大教堂、肉铺街、蒸汽小火车、温德米尔湖区游船、爱丁堡城堡、王子街、圣吉尔斯大教堂、巨人堤、和平墙、市政厅、宝尔势格庄园、梅林广场、都柏林之门、披头士纪念馆、阿尔伯特码头、莎士比亚故居、丘吉尔庄园、牛津大学、巨石阵、多弗城堡、大本钟、唐宁街10号、白金汉宫、泰晤士游船、大英博物馆、温莎古堡14日**早鸟报名:前10名立减1000元/人 6月17日 3480元**

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、斯维特斯克维里、季瓦里修道院、军事大道、安娜努利城堡、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、十七世纪圆顶硫磺浴池、巴库滨海大道、少女塔、希凡尔古、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26日 **1399元**

斯里兰卡-尼甘布布市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲象迁徙生态圈、狮子岩、香料园、佛牙寺、康提湖、加勒古堡、高跷渔夫、海上列车、国会大厦、科伦坡市政厅8日.....5月13/20日 **5299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***